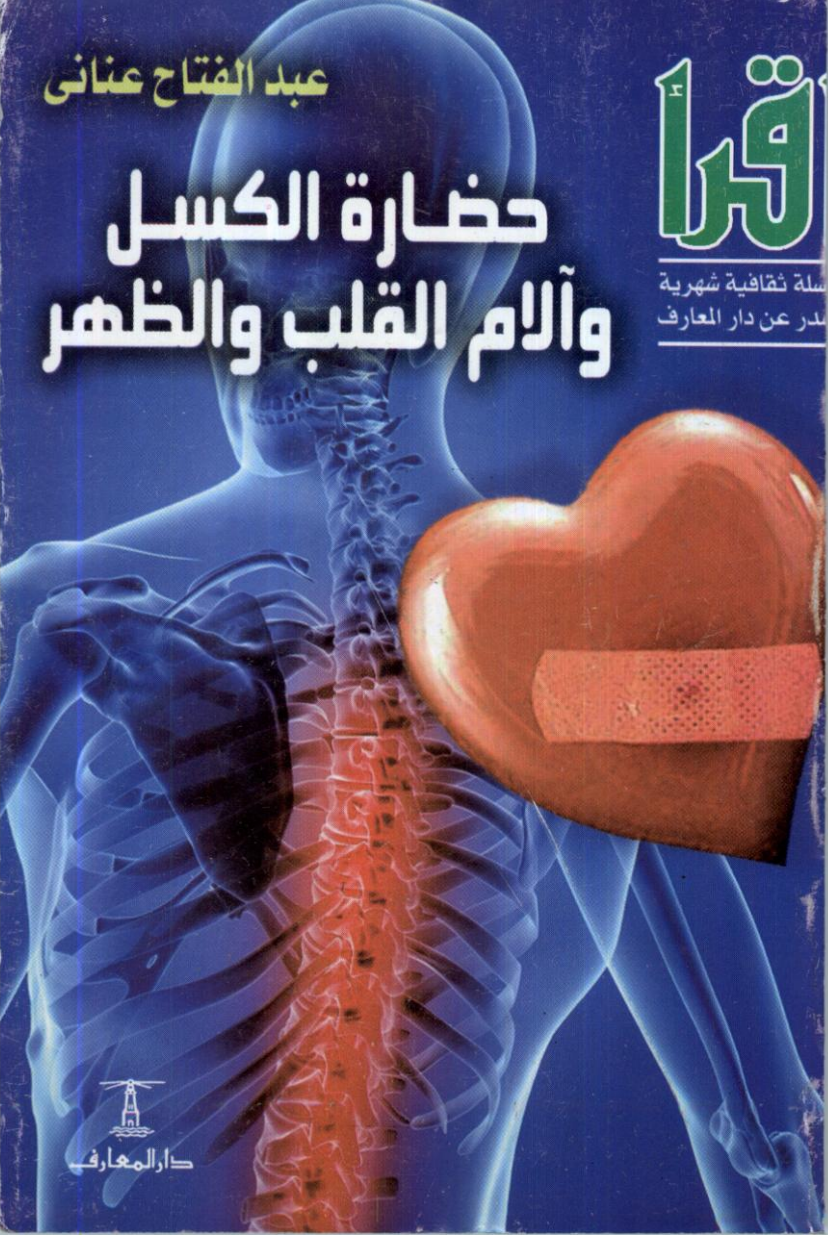
اقرأ

سلة ثقافية شهرية
صدر عن دار المعارف

عبد الفتاح عنانى

# حضارة الكسل وآلام القلب والظهر



دار المعارف

سلسلة ثقافية شهرية
تصدر عن دار المعارف

[٧٣٥]

رئيس التحرير

# إسماعيل منتصر

نائب رئيس التحرير
**منى خشبة**

مدير التحرير
**كريمة متولى**

مدير فنى
**شريفة أبو سيف**

تصميم الغلاف
**شريف رضا**

بطاقة الفهرسة
إعداد الهيئة المصرية العامة
لدار الكتب والوثائق القومية
إدارة الشئون الفنية

عنانى ، عبد الفتاح .
حضارة الكسل .. والأم القلب والظهر
عبد الفتاح عنانى .
ط ١ ـ القاهرة : دار المعارف ، ( ٢٠٠٩ ) .
١٦٤ص ؛ ١٦ سم .
تدمك : ٧ ـ ٧٣٧٠ ـ ٠٢ ـ ٩٧٧ ـ ٩٧٨ .
١ ـ الصحة العامة .
أ ـ العنوان

ديوى ٦١٤

رقم الإيداع ٢٠٨٥٧ / ٢٠٠٩ ٢٠ / ١ / ٢٠٠٩

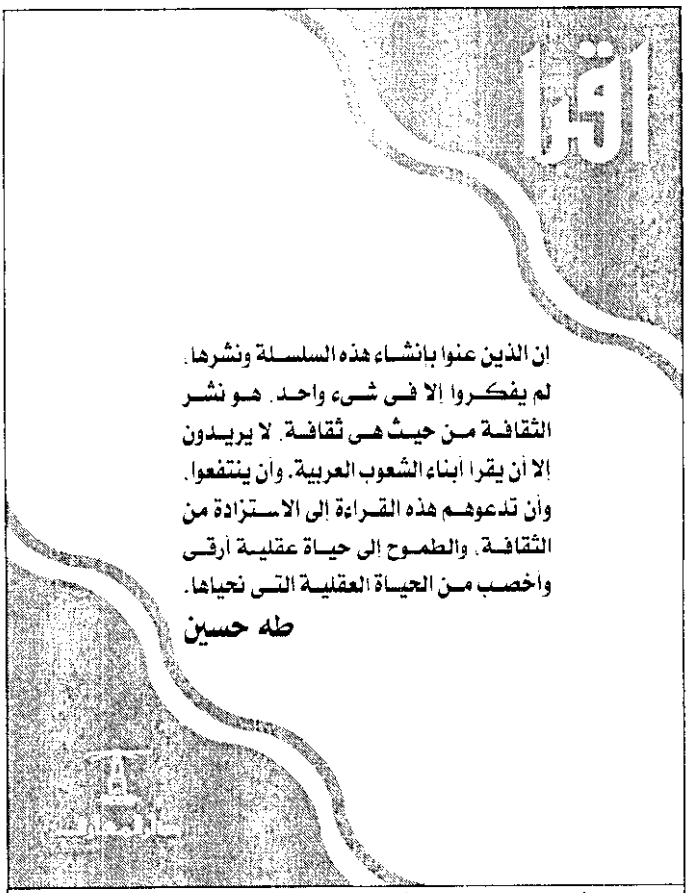
تنفيذ المتن والغلاف
بالمركز الالكترونى
دار المعارف

الناشر : دار المعارف - ١١١٩ كورنيش النيل - القاهرة ج . م . ع .
هاتف: ٢٥٧٧٧٠٧٧ -- فاكس: ٢٥٧٤٤٩٩٩ -- E-mail: maaref@idsc.net.eg

عبد الفتاح عنانى

# حضارة الكسل..
# وآلام القلب والظهر

دار المعارف


اقرأ
ان الذين عنوا بانشاء هذه السلسلة ونشرها. لم يفكروا إلا في شيء واحد. هو نشر الثقافة من حيث هي ثقافة. لا يريدون إلا أن يقرأ أبناء الشعوب العربية. وأن ينتفعوا. وأن تدعوهم هذه القراءة إلى الاستزادة من الثقافة. والطموح إلى حياة عقلية أرقى وأخصب من الحياة العقلية التي نحياها.
طه حسين

أحلام شهرزاد – العدد الأول من سلسلة اقرأ الشهرية صدر عام ١٩٤٣

## إهداء

○ إلى زوجتى..

حديقـة الحب الرائعة فى صحراء هذه الحياة. والتى تطلب منى كل صباح التخلص من مكتبتى وكتبى العلمية لأنها ترهقها وتثقل كاهلها فى التنظيف!!

○ إلى أبنائى شمس.. نزار.. مهاب...

أحلى ما فى حياتى والذين أتمنى لهم من كل قلبى مستقبلا رائعا يحقق لهم كل السعادة والتوفيق، على رغم أنهم للأسف انضموا إلى أمهم لإجلائى من حجرة المكتب باعتبارى أحد «المحتلين والمستعمرين» لغرفة كبيرة وحدى فى الشقة.. وهذا- فى حد ذاته- ظلم!!

○ إلى كل المهمومين بالعلم وصحة الإنسان فى هذه الدنيا من أمثالى.. ربنا معاهم!!

عبد الفتاح عنانى

# المقدمة

تقول الحكمة «إن الإنسان المتمدن الحديث لا يموت موتا بل يقتل نفسه قتلا».. فهو كسول لا يمارس الرياضة، وتضيع حياته بين التليفزيون والسيارة والنوم. لأننا للآسف نعيش حضارة الكسل. حضارة الريموت كنترول والتى تدعو إلى عدم الحركة. ولهذا عندما زار خبير أجنبى فى أمراض العمود الفقرى أحد الأندية الكبرى فى القاهرة وقضى يوما كاملا تعجب كثيرا لأن الأسرة المصرية تجلس أكثر من ٨ ساعات متواصلة!!

وهو مندهش لأن النادى أصبح للجلوس وليس لممارسة الرياضة!! والمحزن أن الإحصاء العالمى الأخير أكد أن الإنسان «يجلس نصف حياته» وهذا خطر جدا لدرجة أنه تجرى فى العالم «٥٠٠,٠٠٠ عملية سنويا» لعلاج آلام الظهر، والنصيحة الطبية تقتضى أن يجلس الإنسان ٥٠ دقيقة ويتحرك ١٠ دقائق من أجل صحة جيدة.

أما أمراض القلب فكان من النادر أن نسمع عنها ولكنها للأسف أصبحت سمة من سمات العصر الحديث. وأصبحت من الأخطار التى تهدد كل الأعمار الكبار والشباب وحتى الأطفال. فملايين الناس

يموتون صرعى بأمراض القلب لأن الحياة الآن والمدنية الحديثة والضغوط اليومية والصراعات الحادة والكسل وعدم ممارسة الرياضة.. كل ذلك يدفع الجسم البشرى لإفراز هرمونات معينة تؤدى إلى رفع نسبة الكوليسترول ودهون الدم وزيادة سرعة التجلط وارتفاع ضغط الدم، وزيادة سرعة دقات القلب فتظهر علامات الخطر كإنذار يهدد بالذبحة الصدرية والأزمات القلبية. على رغم هذه الأخطار تؤكد سطور الكتاب أن صعود السلم. وركوب الدراجة من «٢٠ إلى ٣٠ دقيقة يوميا»، والبرود وعدم الانفعال وعدم التوتر هى العلاج السحرى لأمراض القلب.

وأخيرا فإن فصول هذا الكتاب هى دعوة من أجل صحتك لتعيش حياة الإنسان البدائى ولو ليوم واحد فى الأسبوع. حاول أن تقضى فترات من الانطلاق الحر والخروج إلى الطبيعة والحدائق والحقول واترك الدش والتليفزيون واهرب من السيارات والمواصلات والضجيج المرعب طوال ٢٤ ساعة، وابتعد عن المدنية «الحديثة» لأن حضارة الكسل هى السبب الأول والرئيسى فى أمراض القلب والظهر.

عبد الفتاح عنانى

# الفصل الأول

## ● عادات غير صحيحة

- ○ قعدة الكرسى.. تقصف العمر !
- ○ أنت تجلس نصف حياتك
- ○ زمن الريموت كنترول والانزلاق الغضروفى
- ○ الكسل يقطع الوسط

# قعدة الكراسى تقصف العمر

**الموظفون** والمحاسبون والصحفيون والمحامون والمديرون والإداريون ورجال البنوك وغيرهم الكثيرون يجلسون أكثر من ٨ ساعات فى المكتب وربما ١٠ ساعات، فإذا كان هواء المكتب ملوثا، والنوافذ مغلقة، والتكييف سيئا، والكرسى غير صحى، والإنارة ضارة، والأتربة تغزو الجهاز التنفسى، وماكينات التصوير تنشر سمومها وضوضاءها، والتليفزيون يغرق المكتب بالموجات الكهرومغناطيسية.. هل بعد كل هذه الملوثات يمكن أن يعيش هؤلاء فى صحة جيدة وسعادة واطمئنان نفسى؟

هل شعرت يوما وأنت فى العمل بالتهاب متواصل فى عينيك أو أنفك أو حلقك، وتعب وإجهاد وإرهاق شديد، وضيق وصعوبة فى التنفس، وصداع وألم فى الرأس، وألم فى الظهر وحساسية الصدر والكحة..؟! وهل تختفى كل هذه الأعراض عندما تصل إلى منزلك؟ لتتكرر فى اليوم التالى عندما تطأ قدماك عتبة المكتب؟! إذن المكتب هو السبب!! إن الكثيرين قد لا ينتبهون لذلك، خاصة فى «المكاتب المغلقة» التى تعانى من التهوية السيئة لدرجة أن الهواء الذى يوجد فى هذه المكاتب المقفلة يطلق عليه العلماء «الهواء المضغوط» أو «الهواء المحنط» لأنه هواء محبوس داخل علبة شديدة الإحكام والإغلاق لا يدخلها الهواء

النقى ولا يخرج منها الهواء الملوث. ويكفى أن يدخن شخص سيجارة واحدة لينتشر الدخان فى أرجاء المكتب كله ويتنفسه كل من فيه. أما فى أيام البرد والشتاء القارس فيكفى أن يحمل أحد الزملاء فيروس الانفلونزا ويعطى عطسة واحدة أو يقوم بالسعال والكحة والنتيجة أن ينتشر الفيروس فى المكتب المغلق ويدخل الجهاز التنفسى ويصيب كل من يدخله بالعدوى ومن ثم يتحول المكتب كله إلى بؤرة عدوى لا تنقطع لمن يدخله أو يخرج منه فى دائرة لا تنتهى.

## العلب الممرضة

تعرف المكاتب المغلقة «بالعلب الممرضة» أو «المريضة» لأنها تنشر الأمراض فى أرجاء المكان. فالكحة مثلا أصبحت من السمات العامة لهذه المكاتب وهى تمثل نسبة ٣٠٪ على المستوى العالمى. لذلك يطلق عليها العلماء «المكاتب الناقلة للمرض» من كثرة الأمراض التى ظهرت على صحة أصحابها بعد مرور عدد قليل من السنوات. وكان من نتيجة انتشار هذه الظاهرة على مستوى العالم أن تخصصت بعض الشركات الجديدة فى الولايات المتحدة الأمريكية وكندا فى معالجة تلك المكاتب الممرضة. والخطر الأكبر أيضا فى المكاتب المغلقة هو نظام التكييف السيىء حيث أكدت الدراسات أن الكثير من العاملين فى «المكاتب المكيفة» سيئة التهوية يعانون من صداع وأرق وتوتر وعصبية ومشاكل

أخرى كثيرة. على عكس زملائهم العاملين في مكاتب طبيعية مفتوحة النوافذ ويدخلها الهواء والشمس ويقضون وقتا طويلا في جو طبيعي.. لذلك تحاول الشركات الجديدة التي تخصصت في معالجة هذه المكاتب المرضة تعديل نظام التهوية بداخلها، خاصة أن من حق كل موظف الحصول على ٢٥ مترا مكعبا من الهواء النقي كل ساعة. ولكن من الصعب تطبيق ذلك بهذا الأسلوب المحكم في تلك المكاتب. ولذلك يكتفون بقياس كمية ثاني أكسيد الكربون في هواء تلك المكاتب الناقلة للمرض من وقت إلى آخر!! والمشكلة الخطيرة فعلا أننا في مصر أصبحنا نعاني من هذه المكاتب المرضة والتي أصبحت تمثل نسبة كبيرة في المباني الحديثة في مصر، حيث يعاني الموظفون بها من السعال والكحة والصداع وأمراض الجهاز التنفسي التي ستظل تطارد الموظفين بداخلها وعائلاتهم وأطفالهم حتى في منازلهم!!

## تراب المكتب

الدكتورة إخلاص عبد المجيد الخبيرة بأكاديمية البحث العلمي..

تحذر من المكاتب الحديثة التي عادة ما تكون مفروشة بالموكيت والسجاد ومع الرطوبة تعيش ملايين الفطريات والكائنات الدقيقة وحشرات الفراش بين ثنايا الموكيت والسجاد وتهاجم الجهاز التنفسي مسببة الكثير من الحساسية والأمراض، أما الذين يعانون من

الحساسية أصلا ويقضون ساعات طويلة فى هذه المكاتب المغلقة فإنهم يعانون من المعاناة من الأزمات التنفسية والربوية والحساسية الشديدة. ليس هذا فقط بل إن «تراب المكتب» والذى مهما حاولنا تنظيفه فإن الستائر والنوافذ الألوميتال محكمة الغلق تمنع هذا التراب من التسلل إلى الخارج. وبالتالى يصبح ضيفا ثقيلا على المكتب والكراسى والأوراق والملفات وكل شىء. والخطير هو ما تحمله الأحذية من تراب الشارع إلى المكتب بكل ما فيه من ملوثات وبكتيريا وأمراض. والمشكلة هى فى الرطوبة الشديدة فى جو المكاتب المغلقة والتى لا تدخلها الشمس ولا يتجدد فيها الهواء. والمكيفات شغالة ليل نهار تنشر الأتربة والهواء الملوث من أول المكتب إلى آخره. وهكذا فى دورة ممرضة وقاتلة لكل من يعمل فى هذه المكاتب ويتنفس هواءها.

والنوافذ أيضا متهم أساسى نظرا إلى أنها تبقى مغلقة وموصودة بإحكام حتى إن الجالس بعيدا عنها لا يلبث أن يشعر بمرض الخوف من الأماكن المغلقة. والعجيب أننا نقلد الأجانب تقليدا أعمى ندفع ثمنه من صحتنا ولكن بعد فوات الأوان. فالطقس عندنا لا يحتاج إطلاقا إلى النوافذ «الألوميتال» والتى تشعرك كأنك فى السجن فهى تحول المكتب أو المنزل فى الصيف إلى مكان ملتهب شديد الحرارة لأنها تحتفظ بالحرارة وفى الشتاء إلى مكان بارد قاسى البرودة لأنها تحتفظ بالبرودة. وعلى رغم أننا نملك أجمل شبابيك وهى التى تتكون من

الخشب والشيش بفتحات التهوية الصغيرة التى تعمل كمكيف طبيعى صحى رائع الجمال وتملأ المكان بالهواء النقى وتساعد على خروج الهواء الملوث، بالإضافة إلى الزجاج الذى يغلقه الإنسان وقت الحاجة إليه وعندما يريد.. فلماذا استغنينا عن شباكنا الصحى بشبابيك ونوافذ صناعية ضررها أكثر من فائدتها ولا تناسب طقس وجو بلادنا؟!.

## صداع الفلورسنت !!

تؤكد د. إخلاص عبد المجيد أن «الإنارة» قد تكون من الأخطار الشديدة فى المكاتب المغلقة خاصة إذا كانت لها تأثيرات سلبية فى العيون والحالة النفسية، فإذا كنت ممن يعانون من الصداع عادة بعد الخروج من المحال والمكاتب المضاءة بالفلورسنت. فالسبب كما يؤكد الأطباء هو «الرعشة» والاهتزاز المستمر لضوء هذه اللمبات التى تضىء وتنطفىء بصورة متكررة بالرغم من ضوئها الذى يبدو ثابتا، فاللمبات النيون تحدث حركات متذبذبة تحدث بسرعة لا تستطيع العين إدراكها إلا أن العقل يسجل تلك الارتعاشات، ومع كل إضاءة لهذه اللمبات تستجيب الخلايا العصبية بالعين والمخ مما يؤدى إلى زيادة حركة العين وحدوث شد فى عضلاتها وصداع حاد، كما أن تعميم الإنارة بنظام «الهالوجين» يؤدى إلى حساسية مزمنة فى العينين، كما يؤثر فى الجهاز العصبى للكثيرين وقد يعانون من التوتر والقلق، لدرجة أن البعض منهم قد يعانى من مرض نفسى يتركز

حول الشعور بالاضطهاد الشخصى. كما أن الإنارة بهذا النظام تعمل على تحويل كل ما يقع تحته إلى اللون الأخضر، كما أن ارتعاش اللمبات وارتجافها فى شكل غير مرئى يتعب العينين كثيرا.

لذلك ينصح «د. ارنولد ويلكنز بمركز البحوث الطبية بكامبردج» أنه لتفادى الصداع وحساسية العيون يجب استبدال باللمبات الفلورسنت إضاءة عادية. وإذا لم يتيسر ذلك فيفضل استعمال نظارات ذات فلاتر خاصة ولون غامق تعرف باسم «كومفورت فورتى» وتقوم هذه النظارات بتصفية الذبذبات الضوئية الناتجة عن الفلورسنت. وقد أثبتت التجارب نجاح هذه النظارات فى عملها بنسبة ٤٠٪، أما الحلول البسيطة والتى نستطيع جميعا أن ننفذها لتجنب الصداع والتهاب وتعب العيون فهى ضرورة استعمال الإضاءة الشخصية. أى الضوء المركز على المكتب لينير ما تحته فقط. (الأباجورة) خصوصا أن معظم الوزارات والمؤسسات والشركات تتعمد إغلاق النوافذ فى الصيف والشتاء مما يؤدى إلى تركيز الإنارة الضارة وبذلك يصبح استعمال الإضاءة الشخصية مثل الأباجورة ضرورة ملحة جدا من أجل الصحة العامة.

## لا تضع «التليفزيون» فى المكتب !!

الموضة الآن هى وجود «تليفزيون» فى أغلبية المكاتب مفتوحا «عمال على بطال» لساعات طويلة تصدر منه موجات كهرومغناطيسية تملأ

جو المكان وتسبب التوتر والقلق والصداع وضعف التركيز، وإذا أضفنا الموجات الكهرومغناطيسية التى يصدرها الكمبيوتر الموجود فى المكتب أيضا فسيصبح جو المكتب كله غير صحى. وأضراره كثيرة. ومعروف أن للموجات الكهرومغناطيسية تأثيرات ضارة على الصحة العامة فهى تؤثر فى خلايا المخ وتغير طريقة التفكير. وقد أكدت بعض الدراسات أن التليفزيون ينتج موجات «ألفا» التى لها القدرة على إحداث حالة استرخاء فيضيع الوقت ويصبح العقل فى حالة توهان وعدم تركيز، ليس هذا فقط بل إن للتليفزيون تأثيرات ضارة على الحالة النفسية لمن يشاهده ساعات طويلة. فقد أعلن علماء النفس فى العالم أن التليفزيون ينقل الكثير من الأخبار السيئة مثل القتل والموت والحوادث والحروب والجرائم. والتى تؤثر كثيرا فى حياة الناس النفسية وتصيب عددا كبيرا منهم بالاكتئاب لأنهم يشعرون أنهم فى عالم تملؤه الجريمة والحروب والدم. كما أن مشاهدة التليفزيون ساعات طويلة خاصة للذين يقضون وقتا طويلا فى المكاتب المغلقة فإنه يصيبهم بالكسل العقلى لأنهم لا يقرءون ولا يبذلون أى مجهود ذهنى. ويخطىء من يعتقد أن التليفزيون قد حل مشاكل البشرية وأنه الوسيلة الترفيهية التى تستطيع أن تذهب كل الهموم من النفوس. ويقول د. جيمس روبسون الأستاذ بجامعة كاليفورنيا: إن مشاهدة هذا الكم الهائل من الجرائم والدم والحروب يضعف الحساسية تجاه الغير نتيجة التعود فهى

تؤدى إلى تحجر العواطف تجاه آلام البشرية. فالمشاهد من كثرة ما يراه يمكنه أن يرى حادثة مفجعة ولا يتحرك ولا يهتز ويظل سلبيا.

## ماكينات التصوير.. خطر

كما يحذر العلماء من وجود «الكمبيوتر» فى المكاتب المغلقة بإشعاعاته الضارة والضوضاء التى يسببها. بالإضافة إلى توابعه من منضدة وكرسى وشاشة. وعلى الرغم من أن خطره قد تضاءل كثيرا بعد اعتماد الوزارات وأماكن العمل والشركات الكبرى نظام الفلاتر فى الشاشة بحيث إن إشعاعاتها لم تعد مؤذية. وصحيح أن كل أماكن العمل لم تأخذ بهذا النظام مما يعرض الكثيرين لأضرار وأخطار الإشعاع والموجات الكهرومغناطيسية الصادرة عن شاشات الكمبيوتر. ولهذا يجب أخذ فترات راحة على أوقات مختلفة ومتعددة بدلا من الجلوس طويلا أمامه. كما يجب وضع الشاشة فى مكان لا يعكس أى ضوء أو لمعان تجنبا للتأثيرات الضارة على العيون. كما أن الجلوس أمام الكمبيوتر يتطلب «مقعدا مريحا» لتجنب آلام الظهر والانزلاق الغضروفى. ولا يتحقق ذلك إلا إذا جلس الموظف بشكل ثابت وظهره وقامته منتصبان.

ولا تتوقف المخاطر كما تقول د. إخلاص عبد المجيد بأكاديمية البحث العلمى عند استخدام الكمبيوتر فقط بل إن «ماكينات التصوير» هى أيضا خطر كبير لأنها تؤدى إلى نشر غازات وأبخرة سامة وتعمل

على انتشار أنواع معينة من البكتيريا وإثارة الضجيج، وكل ذلك فى حيز ضيق جدا هو مساحة المكتب لذلك يعانى معظم الجالسين بقربها من ارتفاع فى ضغط الدم وصداع متواصل وضيق فى التنفس، وهى بذلك أحد الأسباب الرئيسية للضوضاء التى تزيد من التلوث السمعى ومعها «التليفونات» فى المكتب والتى لا تنقطع عن الرنين طوال اليوم، أضف إلى ذلك «دردشة» وضجة الموظفين وتكتكة آلات الطبع وماكينات التصوير والكمبيوتر والفاكس، مما يجعل الجالسين فى المكتب يتمنون أن يكونوا مصابين بالصمم ليرتاحوا، أو يفروا ويهربوا من هذا الجحيم!!.

والمشكلة أيضا أن الكثير من الموظفين يقعون فى خطأ كبير عندما لا يهتمون «بالمجال الحيوى» المحيط بهم وهم يجلسون على المكتب، والمقصود بالمجال الحيوى سهولة التنفس ومدى الرؤية والبصر والسمع، فلا تتراكم الأوراق والملفات حولك بحيث تتضاءل المساحة بدرجة كبيرة، مما يؤدى إلى حجب الضوء والهواء ويصبح الموظف «كالسجين» المحاط بأسوار وأسلاك شائكة من الأوراق والرسائل والملفات، ومن ثم يتحول إلى ضحية يدفع الثمن من صحته الجسدية والنفسية.

فإذا شاء حظك وكنت ممن يجلسون وقتا طويلا فى المكاتب المغلقة، فعليك أن تعمل بالحكمة القائلة «لا تجلس إذا كان فى استطاعتك المشى» حول المكتب أو خارجه أو فى الممر ولو كل ساعة عشر دقائق من أجل صحتك وسعادتك.

# أنت تجلس نصف حياتك وهذا خطر

زار خبير أجنبى أحد الأندية الرياضية الكبرى فى القاهرة. وقضى فيه يوما كاملا. وكانت ملاحظته الدقيقة أن الأسرة المصرية تجلس أكثر من ٨ ساعات متواصلة.. وهو مندهش لأن النادى أصبح للجلوس وليس لممارسة الرياضة واللعب والجرى أو حتى رياضة المشى.. الأطباء يطلقون صيحة تحذير «الجلوس الكثير خطر على الصحة» وهذه هى الأسباب.

كلنا فعلا فى حالة «جلوس» ولساعات طويلة. فنحن نجلس فى المكتب، وفى العمل، والبيت، وفى المذاكرة، وأمام الآلة الكاتبة، والكمبيوتر، وفى السيارة.. والإحصاء العالمى الأخير أكد أن الإنسان «يجلس نصف حياته»، وهذا خطر. لذلك انتشرت أمراض السمنة، وتشوه العمود الفقرى، وتيبس المفاصل، وألم الرقبة. وحتى الجلوس نفسه له طريقة صحيحة وكرسى مناسب.. قبل أن نبحر فى التفاصيل يجب أن نعرف أن الظهر فى الإنسان السليم البالغ يتكون من مجموعة من الفقرات القطنية وهى ما نسميه «العمود الفقرى»، ويفصل بين هذه الفقرات مجموعة من الغضاريف. يتصل بعضها ببعض عن طريق شبكة هائلة من الأربطة. وفى حياتنا اليومية تتعرض الفقرات لحالات مختلفة من الضغط. ففى الحالة الطبيعية يكون الوضع سليما ويتساوى

الضغط، وفـي الحالات غير الطبيعية يزيد الضغـط كما هو الحال عند زيادة وزن الجسـم، أو عند حمل أوزان ثقيلة، أو عند الجلوس الخطأ.. والنـاس في مصر وفـي العديد من البلدان العربيـة تعودوا على أوضاع خاطئـة للجلوس، تـؤدى إلى زيادة تقوس العمـود الفقرى، وتزيد من احتمال حدوث الانزلاق الغضروفى الذى يسبب الإحساس بالألم نتيجة للضغط على الأعصاب.

## نجلس لنتعب.. لا لنستريح !!

الدكتور «محمود شـلبى» أسـتاذ جراحة العظام بطـب الزقازيق.. يحذر بشـدة من الجلوس لمدة طويلة سـواء فى البيت أم فى العمل أم فى النادى، والذى أصبح للأسف الشديد سمة من سمات حياتنا العامة. مما يدفعنا إلى أن نفكر دائما فـي معرفة طريقة الجلوس الصحيحة. حيث إن الجلوس بطريقة غير سليمة يؤدى إلى قلة الحركة وعدم بذل مجهود عضلـى كاف، مما يؤدى إلى ضمور العضـلات وضعفها وتليف المفاصل، كما أن الجلوس لفترات طويلة غير مستحب لأن عضلات العمود الفقرى تكون فى حالة إجهاد، فتسـمح للجسم بالترهل أثناء الجلوس. وينتج عن ذلك سـوء نمو الفقـرات، وعندئذ يتشـوه العمود الفقـرى فيصاب الشـخص «بتحدب» فى الظهر. والمؤشـر المهم جـدا والذى لا يجب أن نمر عليه مرور الكرام هو ما أكدته الإحصائيات الدقيقة من أن الإنسـان

يجلس نصف حياته، لأن أى خطأ فى طريقة الجلوس معناه متاعب حقيقية تؤثر فى الصحة والعمل والحياة. والطريقة الصحيحة للجلوس يجب أن نتعلمها جميعا لأن المفروض أن الإنسان يجلس ليستريح، إلا أن معظمنا للأسف يجلس ليتعب. والقاعدة الأساسية للحصول على راحة الجسم عند الجلوس أن تكون كل عضلات الجسم مسترخية، فالإنسان لو جلس وكانت عضلات جسمه مشدودة أثناء الجلوس سيشعر بالتعب، لأن عضلات الجسم أثناء الجلوس غير السليم تبذل جهدا بدلا من ارتخائها. لذلك يجب أن نجلس فى الوضع الذى يوفر الراحة وعدم العمل لأكبر عدد من العضلات. وبحيث يكون العمود الفقرى أثناء الجلوس فى حالة تسمح له بأن يحتفظ بأقواسه الطبيعية. كما هى، وأن تكون العضلات حول العمود الفقرى محتفظة بالوضع الطبيعى للمفاصل والأربطة والغضاريف. مع العلم أن طول أى إنسان ووزنه يختلف عن الآخرين، وذلك من العوامل المهمة التى تحدد ما إذا كان الكرسى يناسب أو لا؟ وهل هو الكرسى الصحى الذى يوفر الوضع السليم الذى يعطى أكبر عدد من العضلات الموجودة بالجسم الراحة أو لا؟

## الإجهاد.. وألم الرقبة

من أوضاع الجلوس الخطأ أيضا ميل الجسم إلى الأمام أثناء الجلوس، مما يؤدى إلى الإصابة بآلام فى الرقبة وفى الفقرات العنقية. لذلك يجب

أن يكون العنق فى الوضع الطبيعى، وأن تتخلل عملية الجلوس حركات كاملة للرقبة حتى يسمح للعضلات والغضاريف بالراحة، ولا تتاح الفرصة لتصلب المفاصل وتغيرات الغضاريف، والتى تؤدى بدورها فيما بعد إلى الإصابة بالانزلاق، فمن المعروف أن الفقرات الموجودة فى الرقبة تختلف عن الفقرات القطنية فى أسفل العمود الفقرى، فالفقرات فى الرقبة ليست مصممة لحمل ثقل الجسم، ولكنها مصممة على أساس أن تتحرك فى جميع الاتجاهات، والأوضاع الخاطئة للرقبة أثناء الجلوس تؤدى إلى الانزلاق الغضروفى فى الفقرات العنقية، ومن الضرورى أن نعرف الوضع المثالى للرقبة حيث يكون مستوى النظر أفقيا أثناء جلوس الإنسان أو وقوفه، وبالتالى لا تصاب عضلات الرقبة بالإجهاد. أما من يطيل الجلوس فى مكتبه مثلا مع ثنى الرقبة لفترات طويلة، أو قيادة السيارة لساعات عديدة وتكون رقبته فى غير الوضع الأفقى. أو ثنى الرقبة بدرجة كبيرة كما يحدث عند النوم على وسادة مرتفعة جدا أو منخفضة، أو النوم أثناء الجلوس على المقعد، أو الرقاد فى السرير ورفع الرأس أثناء القراءة، كل هذه الأوضاع تسبب التقلص العضلى فى الرقبة، مما يسبب حدوث الألم بعضلات الرقبة ومفاصلها. وتبدأ أعراض الانزلاق الغضروفى فى الرقبة بالشعور بالألم، والذى يمتد إلى الرأس من الخلف، وتزيد مع حركة الرقبة، وإذا ضغط الغضروف على الشرايين المجاورة فإنه يسبب الإحساس بالدوار والدوخة خاصة

مع ثنى الرقبة. وقد يسبب الانزلاق الغضروفى العنقى الألم والتنميل والضعف فى الأطراف، هذا إذا ضغط على النخاع الشوكى أو الأعصاب الخارجة منه.. وكل هذا يحدث بسبب الجلوس الخطأ. وأكثر المهن التى يعانى أصحابها من ألم الرقبة هم الصحفيون، المحامون، المحاسبون، السكرتيرات، الطلبة، سائقو السيارات، الجالسون على الآلة الكاتبة والكمبيوتر، وكل من يستدعى عمله أن يثنى الرقبة فترة زمنية طويلة. ولذلك يجب أن يكون وضع الرقبة دائما فى الوضع المثالى خاصة أثناء الجلوس سواء كان ذلك فى المكتب أم البيت. كما أن النوم بدون وسادة أحسن وسيلة للهروب من ألم الرقبة. إن كان ولابد فلا مانع من استخدام مخدة واحدة أثناء النوم، عدم قراءة الكتب أو مشاهدة التليفزيون أثناء الرقاد، مع الحرص على المشى يوميا لفترة لا تقل من ٣٠- ٦٠ دقيقة. ففى ذلك فرصة لتقوية عضلات الرقبة.

## الطريقة الصحيحة للجلوس

الدكتور «محمود شلبى» أستاذ جراحة العظام، يستعرض معنا ما حددته أحدث الأبحاث للطريقة الصحية للجلوس. فالأرض يجب أن تكون مستوية تماما، خاصة تحت الكرسى الذى تجلس عليه، وأن يكون الكرسى ثابتا لا يهتز. ويجب أن نعرف أن «الكرسى المريح لا يعنى أنه صحى». والدليل على ذلك أن هناك كراسى كثيرة نعتقد أنها

مريحة من مظهرها. ولكنها فى الواقع غير مريحة. فكرسى البحر. وكرسى الشيزلونج، وكرسى المطبخ، وكرسى القهوة، وكرسى البار.. كلها غير مريحة. والكثير من الأشخاص يشعرون بألم فى أسفل الظهر بعد الجلوس على مثل هذه الكراسى مدة طويلة. والكرسى الصحى يجب أن يكون قصير «المقعد» حتى لا يسمح للجالس عليه بالانزلاق إلى أسفل، فيكون الظهر غير ملامس للمسند الخاص به لأن الظهر بأكمله يجب أن يلامس مسند الكرسى. لأنه من المعروف أن الكرسى غير الصحى لا يسمح للعمود الفقرى بأن يحتفظ بأقواسه الطبيعية كما هى، بل يجعل المنطقة القطنية بالذات فى حالة «تحدب» إلى الخلف، وهذا عكس الوضع الطبيعى لها. وهذا من شأنه أن يؤثر فى الأربطة والغضاريف. مما يسبب الألم ويؤدى إلى الانزلاق الغضروفى. أما الذين تعودوا على وضع وسادة على الكرسى «الشلته» فيجب أن تكون مساوية تماما لمقاس قاعدة الكرسى، وألا تكون لينة أو صلبة أكثر من اللازم. كما يجب أن يكون ظهر الكرسى على ارتفاع أقل من عظمتى الكتف حتى لا يسبب الضغط عليهما كما يحدث فى حالة الجلوس على كرسى له ظهر مرتفع.

أما بالنسبة لكرسى السيارة. فالثابت علميا أنه غير صحى، ومن أخطاره أن قاعدته تهتز مع مرور السيارة على أى مطب. وهكذا نجد أن قاعدة الجسم تهتز فى الوقت الذى يبقى فيه الظهر ثابتا. وتكرار

حـدوث ذلك لفترة زمنية طويلـة يؤدى إلى إصابـات بالعمود الفقرى، والنصيحة هنا ابتعد بظهرك عن كرسى السيارة إذا كنت تمر فى منطقة مليئة بالمطبات.. وبالنسـبة لكرسـى المكتب فيجـب أن تتوفر فيه كل الاشـتراطات الصحية التى ذكرناها. أما المكتب فيجب أن يكون متسعا خاليا تماما من أى شـىء فيما عدا مـا بين يديك من أوراق أو كتب، كما يفضـل ألا يكون سـطح المكتب موازيا للأرض تمامـا، بل مائلا إلى أعلى بحوالى ٣٠ درجة. ويمكن الاسـتعاضة عن ذلك بوضع (سنادة خشبية) فـوق المكتب. وعلى هذا لا تنحنى عليـه ولا تصاب بالألم فى الرقبة أو تشـعر بالصداع. لأنه عند الانحناء نجد أن الفقرات العنقية تنحنى إلى الأمـام. وهذا عكس أصـل انحنائها الطبيعى الذى يكـون إلى الخلف. وبذلك يحدث الشـد علـى الأربطة التى تثبت هـذه الفقرات ببعضها، وتظهـر النتوءات العظميـة فى الفقرات. كما يحـدث انخفاض طفيف فى سـريان الدم داخل الشـريانين الواصلين إلى المخ داخل عظام الفقرات العنقية وعلى جانبيهما.. وصحيح أن هذه التغيرات طفيفة. ولكنها مع مرور السنوات يكون لها الكثير من المتاعب.

فى آخر مؤتمر دولى لأسـاتذة جراحة العظام فـى العالم توصلوا إلى حقيقـة مهمة تحمى عظام الإنسـان وعمـوده الفقـرى وصحته عموما مـن مخاطر الجلـوس.. وهى «اجلس ٥٠ دقيقة.. وتحـرك ١٠ دقائق» حتى تسـتريح. وفى نفس الوقت تعطى دورتك الدموية فرصة نشاطها

المعتـــاد. وحتى تعمل عضلات جسـمك دون إرهاق.. فالجلوس لفترات قصيرة أفضل كثيرا على أن تتخللها إن أمكن بعض التمرينات السويدية لعضلات الظهر والعنق، فيتجدد نشـاط هذه العضلات وتصبح فى حالة تنبـــه كامل، ومن ثم تـــؤدى وظيفتها على الوجـــه المطلوب.. ومن أجل صحتـــك اجلس لمدة محدودة ولتكن ٥٠ دقيقة وتحرك ١٠ دقائق.. فهذا يعطيك حيوية ونشاطا دون إرهاق.

# زمن الريموت كنترول.. والانزلاق الغضروفى !

جراح

المخ والأعصاب الشهير د. عمرو منسى: هو أحد أحفاد الفراعنة الذين نبغوا فى الطب والجراحة، يؤمن بأن الطب ضمير والتزام وأخلاق قبل كل شىء، يوصى تلاميذه بالمريض لأنه هبة السماء لهم، هو صاحب الأصابع الذهبية فى جراحات المخ والأعصاب والعمود الفقرى، وعلى رغم ذلك يعمل فى صمت ولا يهوى الشهرة، والتواضع الشديد هو أحد مفاتيح شخصيته، عاشق لمصر ومهموم بصحة الإنسان المصرى ويرى أن حضارة مصر الطبية لا تنافسها أية حضارة أخرى.. إنه الدكتور «عمرو منسى» أستاذ ورئيس قسم جراحة المخ والأعصاب بطب قصر العينى وعضو الكونجرس الأمريكى لجراحة الأعصاب وأحد أطباء مصر النابهين.

فى بداية حوارى مع عالم جراحة المخ والأعصاب د. عمرو منسى كان لابد أن أسأله عن المشاعر والأحاسيس التى سيطرت عليه عندما رأى «المخ البشرى» فى أول جراحة أجراها؟

قال: المخ البشرى هو واحد من المعجزات الإلهية الكثيرة للخالق العظيم، ويكفى أن نعرف أن به أكثر من (١٠٠ بليون خلية عصبية) تستقبل الإشارات من جميع الأجهزة الحسية كالسمع والبصر، وفيه

تكمن المراكز المسئولة عن الأحاسيس كالفرح والسرور والضيق والحب والكراهية وغير ذلك. ولأهمية الجهاز العصبى فقد خصه الله بوسائل حماية وحفظ أكثر من أى جهاز آخر فى الجسم، فالمخ والحبل الشوكى اللذان يشكلان الجهاز العصبى المركزى. كل منهما موجود فى تجويف عظمى، «فالمخ» موجود فى تجويف الجمجمة، و«الحبل الشوكى» محاط بعظام العمود الفقرى، والجهاز العصبى فى جسم الإنسان هو بمثابة مركز القيادة والتحكم، ومعروف أن الخلية العصبية هى وحدة تكوين الجهاز العصبى، ومن خصائصها أنها إذا أصيبت بعلة أو عاهة فقدت وظيفتها إلى الأبد، وهذا على عكس خلايا الجلد أو العضلات أو العظام والتى إذا أصيبت استبدلت بخلية من نفس النوع. ولأهمية الجهاز العصبى فإن له الأولوية فى الحصول على الدم وما يحمله من أكسيجين ومواد غذائية عن أى جزء آخر من الجسم. لذلك نرى أن ٢٠٪ من الدم المتدفق من القلب يذهب إلى المخ على رغم صغر حجمه بالنسبة لباقى الأعضاء.. وصدقنى عندما ترى المخ البشرى لابد أن تردد بين جوانحك سبحان الله العظيم.

## المخ البشرى.. والكمبيوتر !!

يحلو للبعض كثيرا تشبيه «المخ البشرى» بالكمبيوتر.. أليس فى هذا التشبيه «ظلم» للمخ البشرى؟

– فيه ظلم كبير جدا، ولا يمكن تشبيه مخ الإنسان بالكمبيوتر. وذلك لسبب بسيط جدا وهو أن المخ البشرى هو الذى اخترع آلاف النماذج من أجهزة الكمبيوتر بالغة التعقيد وبالتالى لا يجب تشبيهه بأحد إنجازاته ومخترعاته، ففرق كبير بين الصانع وما صنع، ومهما بلغنا من التقدم والتطور، ومهما ارتقت تكنولوجيا العصر الحديث، فإنها تقف عاجزة حائرة أمام معجزات الخالق عز وجل، فالعمليات التى يقوم بها المخ البشرى يعجز أى كمبيوتر أن يقوم بها، فالمخ البشرى بملايين الكمبيوترات التى صنعها الإنسان. ولو احتجنا إلى صناعة كمبيوتر يقوم بالعمليات التى يقوم بها المخ البشرى فإننا سوف نحتاج إلى كمبيوتر فى حجم الكرة الأرضية مئات المرات، فالمخ البشرى يقوم بوظائف متعددة من خلال الخلايا العصبية الخاصة بالسمع والبصر والشم والتذوق والحركة والاتزان. وكل هذا يتم فى توازن وانسجام رائع، ولا يوجد كمبيوتر يستطيع أن يقوم بكل هذه الوظائف بهذا التناغم وفى وقت واحد. فالكمبيوتر يقوم بعملية واحدة فقط بينما المخ البشرى يعمل آلاف الأشياء فى وقت واحد، ويكفى أن المخ البشرى هو الذى صنع الكمبيوتر. ولكن الكمبيوتر يستحيل أن يصنع المخ البشرى.

ليس هذا فقط والحديث للدكتور عمرو منسى والذى يؤكد أن وظائف المخ ليست لها حدود، فالمخ يحوى «العقل» الذى نميز به بين الخطأ

والصواب، ويميز الإنسان العاقل عن الحيوان، كما يتحكم المخ فى سلوك الإنسان وتصرفاته وعواطفه وغرائزه. و«الذاكرة» إحدى ملكات المخ التى تسجل خبرات الماضى والحاضر، وتلعب دورا لا غنى عنه فى التعلم واكتساب الخبرات والمهارات العقلية، والمخ مسئول عن وظيفة الكلام وصياغة اللغة المنطوقة والمكتوبة وفهم اللغة المسموعة والمقروءة، وهو مسئول عن الوعى والإدراك والانتباه والنوم واليقظة وكل الوظائف الحيوية لسائر الأعضاء، حيث ينظم إفراز الغدد وحركة العضلات ونبض القلب والتنفس وغيرها من الوظائف الضرورية لحفظ حياة الإنسان، وإمداده بالقوة التى تعينه على مواجهة تحديات الطبيعة وصراعاتها.

## الحوادث.. وإصابات الرأس

للأسف الشديد تطالعنا الصحف تقريبا بشكل يومى عن وقوع ضحايا ومصابين بسبب حوادث الطرق وما ينتج عنها من إصابات فى الجهاز العصبى خاصة فى الرأس والعمود الفقرى.. فهل كل إصابات الرأس قاتلة؟

معك حق.. فالسنوات الأخيرة شهدت أعدادا كبيرة من الضحايا بسبب حوادث الطرق، والمحزن أن معظم ضحاياها من الشباب، والمؤسف أن الرأس الذى يحتوى على مخ الإنسان، وهو أهم عضو فى الجسم البشرى،

هو أكثر أجزاء الجسم تعرضا للإصابة أثناء الحوادث. كما أن إصابة الحبل الشوكى والعمود الفقرى هما أيضا من أهم أسباب العجز الكلى والدائم نتيجة لحوادث الطرق، وعلى رغم الإجراءات الكثيرة للحد من سرعة السيارات ووسائل المواصلات والالتزام باستخدام وسائل الأمان مثل خوذة الرأس وحزام الأمان والاهتمام بالطرق وتوسعتها وإنارتها، إلا أن الحوادث تزداد بكثرة وتحدث بشكل عنيف مما يؤكد على أن العنصر البشرى وهو قائد السيارة مازال من أهم العوامل المتسببة فى الحوادث، غالبا ما يكون الثمن غاليا، لأن إصابات الجهاز العصبى عديدة فالحادث قد يؤدى إلى تهتك فروة الرأس أو كسر بعظام الجمجمة أو تهتك بالمخ أو كسر العمود الفقرى أو تهتك بالحبل الشوكى، وغير ذلك من الإصابات الأخرى، ولكن أحب أن اطمئن الجميع أنه ليست كل إصابات الرأس قاتلة أو خطيرة فى معظم الأحيان، وما نخاف منه فقط هو إصابة المخ، ولهذا يفضل دائما سرعة نقل المصاب إلى المستشفى بعد إجراء الإسعافات الأولية اللازمة لكى يتمكن الأطباء من اتخاذ اللازم فى وقت مبكر قبل فوات الأوان.

## الصداع

لا يوجد إنسان منا إلا وعانى يوما ما من «الصداع».. ولكن البعض يقلق ويتوتر وتنتابه المخاوف من أن يكون للصداع علاقة بأمراض المخ؟

لا أرى أى داع لهذه المخاوف والتوتر والقلق لأن أسباب الصداع كثيرة ومتنوعة، وهو عرض وليس مرضا. وفى كثير من الأحيان لا يحتاج الصداع لأكثر من تناول قرص من «الأسبرين». ولكن هذا لا يمنع أن هناك أيضا حالات محدودة وخطيرة من الصداع تحتاج إلى التدخل الطبى السريع. فمثلا من أسباب الشكوى الشائعة والمتكررة من الصداع الزعل والانفعال الشديد فهو رد فعل للإنسان نتيجة ضغوط الحياة الواقعة عليه سواء فى العمل أم فى البيت أم فى الحياة عموما. وضغط الدم المرتفع حيث يؤدى ارتفاع الضغط المزمن إلى الصداع ووجع الرأس خاصة عند ارتفاع الضغط فجأة. والتهاب الجيوب الأنفية وهو مرض واسع الانتشار خاصة فى فصلى الشتاء والربيع، وفى كثير من الأحيان تكون الجيوب الأنفية هى السبب فى الصداع. وفى بعض الناس يحدث الصداع نتيجة تقلصات غير إرادية فى عضلات الرأس والرقبة. وأيضا معروف أن الصداع هو أحد أعراض مشاكل الرقبة خاصة التهاب المفاصل الخلفية بين الفقرات العنقية، وحتى التهاب اللثة وأمراض الأسنان مثل التسوس تسبب الكثير من الآلام الشديدة والصداع.

ليست هذه فقط هى أسباب الصداع بل إن هناك أسبابا أخرى كثيرة، فأمراض العيون وإجهاد العينين أثناء القراءة والكتابة أحيانا تسبب الصداع، كما ينتشر الصداع مع الزكام والبرد المصاحب للتغيرات الجوية، والتهابات الأذن تسبب الصداع. ويحدث الصداع أحيانا

بسبب التهاب العصب فى مؤخرة الرأس، والحساسية تسبب الصداع، والإمساك وسوء الهضم، والاكتئاب النفسى، والدورة الشهرية والحمل والرضاعة، والحميات، وإصابات الرأس، وأحيانا يدل الصداع على بداية حدوث نزيف فى المخ. وأحب أن أطمئن الناس- لأن الكثير من مرضى الصداع الحاد والمزمن يتملكهم الخوف الشديد لاعتقادهم أن هذا الصداع ناتج عن ورم خبيث فى المخ- والحقيقة أنه من النادر جدا أن يكون الصداع هو أول علامات أورام المخ، حيث تسبقه فى العادة أعراض أخرى مثل الشعور بالدوخة وتغير قوة الإبصار، والقىء والصداع وعدم القدرة على تركيز الذهن والإغماء. وأخيرا قد يكون سبب الصداع هو أحد الأدوية التى يتعاطاها المريض.

## صحة شبابنا فى خطر !!

الحوار مستمر مع عالم جراحة المخ والأعصاب د. عمرو منسى.. وسألته: الكليات العسكرية فى أزمة.. والسبب تشوهات العمود الفقرى، وعندما نقرأ جميعا أن نصف الشباب المتقدمين للكليات العسكرية غير لائقين طبيا بسبب تشوهات العمود الفقرى، نتحسر ونشعر بالقلق على صحة شبابنا.. فما هى الأسباب من وجهة نظركم؟

نحن للأسف نعيش عصر الريموت كنترول والتكنولوجيا المتطورة جدا، لذلك ندفع الثمن من صحتنا غاليا جدا. فالشباب الآن يجلس

أمـام الكمبيوتر لمدة ٤ أو ٥ سـاعات متواصلة، ثم يخـرج مع أصدقائه ويذهب إلى النت كافيه ليلعب انبلاى ستيشن والفيديو جيم وغير ذلك، وكل هـذا وهو جالس وقد يكـون وضع الجلوس خاطئا جدا. ولا يكتفى بذلك بـل يعود إلى المنزل ليجلس أمام التليفزيـون ولا يتحرك وكل ما يفعلـه أن يضغط على أزرار الريموت كنترول، أين ممارسـة الرياضة؟ أين ممارسة حتى رياضة المشى؟! ثم السلوكيات الخاطئة بحمل الأشياء الثقيلة وما تسـببه مـن تأثيرات وآلام على العمـود الفقرى خاصة فى فـترة النمو والمراهقة وريعان الشـباب، والحركات الخاطئة كالانحناء السـريع، وإساءة استخدام الظهر منذ الصغر حيث نرى الأطفال وهم يعانـون من حمل حقائـب ثقيلة فوق طاقاتهم ممـا يؤثر على أعمدتهم الفقرية فى الكبر.

كما أن ترهل القوام والسـمنة منذ الطفولة من الأسـباب التى تؤدى إلى تشـوهات العمود الفقرى خاصة الجلوس الخاطىء أمام التليفزيون والمكتب للمذاكرة أو فى المدرسـة، والوقـوف الخاطىء واتخاذ أوضاع خاطئة لفترة طويلة، كما أن السـمنة تؤدى إلى ضغوط ميكانيكية هائلة علـى العمود الفقرى. أضف إلى ذلك الاعتماد على الوجبات السـريعة والتيك آواى وكلها أغذية مشـبعة بالدهون ولا يشـربون كميات كافية مـن الألبان ومنتجاتـه مما يؤدى إلى قوام سـيىء للعمود الفقرى، لأن القـوام الطبيعى هو القوام غير المجهد الذى يحتاج لأقل قدر من طاقة

العضلات على عكس القوام السيىء الذى يؤدى إلى تشوه العمود الفقرى وخاصة التقوس الجانبى أو الأمامى، كما يؤدى إلى ضعف عضلات البطن والظهر ونقص المرونة واللياقة، والتدخين أيضا الذى انتشر بشكل ملحوظ بين الشباب حيث يؤدى تأثير النيكوتين القابض للأوعية الدموية إلى قلة الإمداد الدموى لأنسجة الظهر مما يؤدى إلى نقص تغذيتها بالأكسيجين، وبالتالى نقص مرونتها وضعفها. والمشكلة أن ثقافة التعامل الصحيح مع العمود الفقرى هى ثقافة غائبة فى مجتمعنا ولهذا نرى شبابا فى عمر الورد والزهور يعانى من تحدب الظهر أو «الأتب» فى السن الصغيرة، والحل هو ممارسة الرياضة ولو حتى رياضة المشى. وعلى الشباب أن يعرفوا الوضع الصحيح للعمود الفقرى والرأس والاكتاف، وتجنب الجلوس الخاطئ المنحنى إلى الأمام، وزيادة الوزن، وأكرر ممارسة الرياضة.

## خشونة الفقرات

أنا عندى «خشونة فى الفقرات».. عبارة يرددها الكثير من الناس فماذا تعنى؟

خشونة الفقرات هى عبارة عن علامات التآكل التى تظهر فى صورة الأشعة فى الفقرات العنقية والقطنية، وهى ليست مرضا ولكنها عرض لما يصيب الفقرات نتيجة لتكرار حركتها واستخدامها خاصة بطريقة

غير سليمة. ولو أخذنا عددا كبيرا من الأشخاص فوق الخمسين من العمر وأجرينا لهم أشعة على الفقرات العنقية لوجدنا معظمهم فيهم علامات خشونة. لذلك فهى عرض شبه عادى وليست لها خطورة معينة إلا إذا كانت هناك أعراض وعلامات عصبية معينة مثل صعوبة الحركة أو آلام شديدة فى الأطراف أو ضعف بالإحساس أو ضمور فى العضلات. فإن الخشونة فى هذه الحالة تؤخذ بعين الاعتبار، ونبدأ فى الفحوصات والتحاليل وعمل أشعة الرنين المغناطيسى لمعرفة ما تعانى منه الفقرات، ولبيان مدى تأثر الأنسجة العصبية وتحديد وسيلة العلاج المناسبة لهذه الحالات.

## الانزلاق الغضروفى.. مرض شائع !!

قبل أن أختم حوارى مع الجراح الكبير والقدير د. عمر منسى أستاذ جراحة المخ والأعصاب.. سألته: لماذا أصبح الانزلاق الغضروفى مرضا شائعا ويصيب الكثير من الشباب وصغار السن؟

أؤكد مرة أخرى أننا نعيش للأسف الشديد عصر الريموت كنترول والكمبيوتر والجلوس الخاطىء لفترات طويلة، وغياب ثقافة التعامل الصحيح مع العمود الفقرى، والسلوك الغذائى الخاطىء، وقيادة السيارة فترات طويلة، وكلها أخطاء يرتكبها الشباب وإساءات بالغة للعمود الفقرى، والذى له فى الإنسان أهمية بالغة للغاية. فالعمود

الفقرى هو المسئول عن انتصاب الجسم واقفا وتوزيع ثقل الجسم على الأطراف. وهو المسئول الأول عن حماية الجزء الخطير من الجهاز العصبى وهو «الحبل الشوكى» وما به من شبكة ونسيج عصبى رقيق ومهم جدا. ولقد كثرت فى الآونة الأخيرة إصابات العمود الفقرى بين الشباب وصغار السن لأسباب عديدة منها قيادة السيارة بسرعة فائقة وما يتبع ذلك من حوادث الطرق. وقد يصاب العمود الفقرى مع إصابة الرأس. أو قد يصاب العمود الفقرى فقط بسبب إصابات الملاعب أو الرياضة أو السقوط من أعلى. ولذلك أصبح الانزلاق الغضروفى من الأمراض الشائعة هذه الأيام.

إن قلبى مع شباب هذه الأيام وهم لا يعرفون هل التكنولوجيا الحديثة والرفاهية نعمة أم نقمة؟!! وبقدر ما أفادتنا فى توفير الوقت والجهد بقدر ما أضرتنا، بحيث أصبحنا نتحرك كالإنسان الآلى. حيث ننزل فى الصباح من المنزل بالمصعد دون أن نستخدم السلم، وتكون السيارة أمام الباب حتى لا نخطو لها ولو خطوات قليلة. ثم نذهب إلى العمل ونصعد بالمصعد. ثم نجلس أمام الكمبيوتر فى وضع جلوس خاطىء ساعات طويلة. مما يصيب عمودنا الفقرى فى مقتل. ثم نعود للبيت بنفس الطريقة، ونتناول طعامنا بما يزيد على حاجتنا. ونغوص فى كرسى وثير لا يدعم الانحناءات الطبيعية للظهر أمام التليفزيون والدش، ونتناول المسليات واللب والفول السودانى التى تصيبنا

بالسمنة، ثم ندخن السجائر، ثم نذهب إلى النوم.. وهكذا كل يوم!! ثم بعد ذلك تسألنى لماذا أصبح الانزلاق الغضروفى مرضا شائعا بين الشباب وصغار السن؟!

انتهى الحوار مع أمير جراحة المخ والأعصاب د. عمرو منسى أحد رسل الشفاء فى مصر العظيمة. والذى أبحرنا معه إلى الزمن الرائع والجميل زمن العظماء من الأطباء الكبار، أمثال د. عبد الله الكاتب، أنور المفتى، النبوى المهندس، بول غليونجى، إسماعيل محرز، عبد الوهاب مورو.. وغيرهم الكثير، لتظل مصر هى أرض الإنسانية والطب والنبوغ والعبقرية.

# الكسل يقطم الوسط

من يصدق أنه تجرى فى العالم ٥٠٠ ألف عملية سنويا لعلاج آلام الظهر. وأن ٨٠٪ من الرجال و٦٠٪ من الإناث يصابون بأوجاع الظهر عند سن الخمسين نتيجة لخشونة فى غضاريف المفاصل الصغيرة بالعمود الفقرى. وأنها أكثر الأمراض انتشارا وتصيب أعراضها واحدا من بين كل اثنين فى إحدى مراحل العمر. والمثير للدهشة أنها بدأت تنتشر بين الشباب!!، وتشكل آلام الظهر ٤٠٪ من أسباب الإجازات المرضية و٣٣٪ من جميع أسباب الانقطاع عن العمل..

إن ألم الظهر أصبح الآن مشكلة عالمية تهتم بها مراكز الأبحاث، وهنا لابد أن نتوقف لنعرف ماذا تفعل آلام الظهر فى الإنسان؟!

المحزن فعلا.. أن حياتنا كلها أصبحت على السرير ولا أحد يريد أن يتحرك!! وإلى مدمنى ومحبى الكسل هذا الخبر السار حيث يوجد الآن فى بيوت اليابان وأمريكا «إنسان آلى» يقوم بعمل الشاى والقهوة ويأتى بالمثلجات والعصائر من الثلاجة إلى السرير ويفتح باب الشقة للضيوف ويقدم لهم المشروبات ويطهو الطعام وكمان يشغل الدش!!

ولو عدنا إلى الوراء قليلا قبل عصر الآلة وشيوع الميكنة والتكنولوجيا والحضارة الحديثة، لوجدنا أن السير على الأقدام والمشى كان هو

وسيلة الحركة الوحيدة، لذلك كانت الأمراض قليلة جدا وخاصة أمراض العظام والمفاصل وآلام الظهر. ولكن الآن انتشرت أمراض العصر الحديث حتى ربة البيت تحولت إلى «شوال بطاطس» بعد أن كانت رشيقة والسبب تعودها على غسالة الملابس الأتوماتيكية وغسالة الأطباق والمكنسة الكهربائية والكبة والخلاط.. إلخ. وأصبح أكثرهن يعانين من السمنة المفرطة التى هى الآن وباء عالمى وتعتبر العدو الأول للإنسان.. كل ذلك حدث بسبب «حضارة الكسل» التى نغرق فيها جميعا وندفع الثمن غاليا من صحتنا وعمرنا!! إنها فعلا حضارة الكسل!

## ١٣ مليون يوم عمل مفقود سنويا !!

تشير الاحصائيات إلى أن المرض يسبب (٢٩٠ ألف) حالة عجز، وفقدان ١٣ مليون يوم عمل سنويا فى بريطانيا بسبب انقطاع (٣٠٠ ألف) شخص عن أعمالهم لإصابتهم بآلام فى الظهر، وتبين أن هذه الآلام تؤدى إلى إعاقة جزئية لحوالى ٨٠٠ ألف شخص، وحوالى ١٠ ملايين استشارة طبية هناك، ويحول منها حوالى ألف مريض للمستشفى لإجراء التحاليل والفحوص والأشعات وتلقى العلاج بالمستشفيات البريطانية سنويا بتكلفة تصل إلى مليون جنيه استرلينى، وتزداد المشكلة فى الولايات المتحدة إلى ٦ أضعاف.

وآلام الظهـر لا تمثل فقط مشـكلة طبية وإنسـانية. وإنما تمثل أيضا مشـكلة اقتصادية حيـث إنها تعطل الإنتاج. فلقد قـدرت النفقات التى تسببها آلام أسـفل الظهر من أدوية وأبحاث واستشارات الأطباء وغياب عن العمل وتعطل فى الإنتاج فى السنة الواحدة فى بلد مثل انجلترا بضعف الخسارة القومية التى تسببها الإضرابات فى بريطانيا. أما فى الولايات المتحدة الأمريكية فإن آلام أسـفل الظهر تسبب خسارة قومية واقتصادية هائلة. ولذلك حرصت كثير من دول العالم على دراسـة الأسـباب وطرق الوقاية لتفادى هذه الخسائر الفادحة طبيا وإنسانيا واقتصاديا وقوميا.

## لا تحمل أنبوبة البوتاجاز !!

قبل أن نتحدث عن الأسباب التى تؤدى إلى آلام الظهر.. علينا أن نعرف ما هو تكوين عظام الظهر كما يقول د. محمد رجائى أستاذ الطب الطبيعى والروماتيـزم بطـب عين شمس. فهى تتكون من عـدة فقرات بعضها فوق بعـض منها ٧ فى الرقبة وهى الفقـرات العنقية. و١٢ خلف الصدر وهى الفقرات الصدريـة. و٥ خلف البطن وهى الفقرات القطنية و٥ عجزية و٤ عصعصيـة وحين نتكلم عن آلام أسـفل الظهر فإننا نعنـى فى المقام الأول الفقرات القطنية حيث يشتد الحمل عليها. وتوجد بين الفقرات الغضاريف والأنسجة والأربطة. ومعروف أن أكثر من ثلثى أسباب آلام الظهر تحدث نتيجة للإجهـاد العضلى، أو لجزع الأربطة فالفقرات القطنية هى فقرات

مـن العظم تحيط بهـا عضلات لتحريكها، وتحيط بهـا أربطة لضمان قوة أدائها لوظيفتها، كما أنها تعمل على محاور مفصلية. أى إن لها مفاصل. وعنى ذلك فعند إجهاد لعضلات أو جذع الأربطة أو الإجهاد لتلك المفاصل، فإن ذلك يسـبب آلاما فى الظهر، وتكون مدة الإصابة بسـيطة بمعنى أنها لا تزيـد علـى عدة أيام قد تصل إلى عشـرة أيام أو أسـبوعين فى الحالات الشديدة، ويتم الشفاء فى ٩٠٪ من تلك الحالات تلقائيا.

وهناك أسباب كثيرة وحركات خاطئة ومفاجئة تؤدى إلى آلام الظهر. مثل حمـل أنبوبة البوتاجاز أو أى حمل ثقيل آخر. والانحناء الخاطئ لتنظيف الأرض أو السجاجيد وخلافه، وبعض الوظائف خاصة المكتبية حيـث يجلس أصحابها لفـترات طويلة على المكاتـب، والذين تتطلب أعمالهـم الجلوس طويلا أمـام الكمبيوتر والإنترنـت والآلة الكاتبة. وأصحاب الوظائـف الأخرى كالمحامين والصحفيـين ورجل البنوك. وغيرهم كأعمال السكرتارية لأن الجلوس يكون أحيانا فى وضع خاطىء لأوقـات طويلة، والحلاقون بسـبب الوقوف فى وضـع خاطىء لأوقات طويلـة، والعمـال الذين يعملون تحت الأرض ويضطـرون إلى الانحناء وحمل أشـياء ثقيلة، وعمال أنابيب البوتاجـاز الذين يحملونها كثيرا ولسنوات طويلة..... وهكذا.

وآلام الظهر لا تعنى فقط أن السـبب موجود فى الظهر نفسه. وإنما قد تكون الآلام نتيجة للإصابة بمرض بعيد تماما عن الظهر. كما توجد

عوامل أخرى تسهل أو تهيىء للإصابة بآلام الظهر مثل القلق النفسى والاكتئاب والحمل وأسباب أخرى. فالأسباب النفسية التى قد تسبب آلام الظهر هى القلق والخوف من المجهول والاكتئاب. وقد يكون ذلك بسبب مشاكل أخرى فى الحياة ليست لها علاقة بالظهر. وفى النساء قد يكون الهروب من مواجهة الحقيقة والاعتراف بالإصابة «بالعقم» وعدم القدرة على الإنجاب هو السبب فى المعاناة الشديدة والطويلة من آلام الظهر. أما بالنسبة لأعراض آلام الظهر فعادة ما يكون المريض قد تعرض لعدة نوبات من آلام الظهر تبدأ بسيطة ولفترات محدودة ثم تتكرر إلى أن يأتى يوم يكون فيه المريض على وشك حمل شىء ثقيل، أو القيام بعد انحناء لغسل وجهه. ثم يحدث له ألم شديد فى أسفل ظهره لم يعهده من قبل بل وقد يقعده عن الحركة نتيجة شدة الألم.. هنا تكون النوبة حادة ويلزم المريض الفراش من تلقاء نفسه لا يستطيع حراكا. وللأسف هناك اعتقاد خاطىء عند جميع المرضى إذا حدثت لهم آلام فى أسفل الظهر فإنهم يعتقدون أنهم مصابون بانزلاق غضروفى وهذا ليس صحيحا، لأن الانزلاق الغضروفى قد يحدث فجأة مع انحناءة أو التفاتة مفاجئة أو أثناء رفع ثقل شديد من على الأرض، ويشعر المريض بتخشب مفاجىء فى ظهره، أو قد يحدث تدريجيا خلال ساعات بعد بذل مجهود وأحيانا بدون مجهود. مع إحساس بآلام فى عضلات الظهر وتنميل فيها يزيد حدة مع أية حركة للعمود

الفقرى حتى ولو كانت بسيطة مثل الكحة أو العطسة. وقد تختفى آلام الانـزلاق الغضروفى خلال فترة قصيرة، وربما تستمر وتصبح مزمنة ومتكررة وقد تحتاج إلى عملية جراحية.

## العلاج.. فى الراحة التامة

يؤكد د. محمد رجائى أستاذ الطب الطبيعى والروماتيزم أن الراحة التامة هى مفتاح العلاج لآلام الظهر خاصة «الحادة» منها وتكون فى الفراش حتى بدء زوال الألم، وهذا يعنى البقاء فى الفراش وعدم الحركة مع الرد على الاستفسارات والتليفونات وتناول الوجبات فى الفراش، ومع بداية زوال الآلام تبدأ الحركة حول السرير والجلوس على حافة السرير، وإذا خفت الآلام كثيرا تبدأ الحركة للحمام مع تجنب الجلوس والوقوف كثيرا، فالراحة التامة لازمة فى جميع حالات آلام الظهر وتعتمد المدة على درجة الآلام ونسبة التحسن التدريجى. حيث تتحسن معظم الحالات مع الراحة التامة.

وهناك حكمة طبية تؤكد أن «آلام الظهر هى الثمن الذى دفعه الإنسان ليمشى على رجلين» فالكسل والراحة والريموت كنترول والجلوس كثيرا على المكتب كلها عوامل تسبب آلام الظهر، فممارسة رياضة المشى مهمة جدا للصحة ومفيدة للغاية فى علاج كثير من أمراض العصر مثل أمراض الشرايين والسمنة وأمراض القلب والصدر والأوعية

الدموية، وأمراض الأعصاب والعضلات. كما أنها تحسن التنفس وتعمل على تنشيط الدورة الدموية. كما تعالج أمراض المفاصل والظهر والرقبة. كما أن رياضة المشى تساعد الجسم على إفراز مادة «الإندروفين» التى تعمل على تقليل الإحساس بالألم عند المرضى والأصحاء. ورياضة المشى فى متناول جميع الناس من جميع الأعمار. وهى أبسط أنواع الرياضات، وأكثرها نفعا لجميع أجهزة الجسم، وأقربها تحقيقا للياقة البدنية والذهنية المطلوبة لاستمرار الحياة بدون مرض. ولذلك يجب أن تكون رياضة المشى جزءا مهما جدا من روتين الحياة اليومية لكل الناس. فهى تعتبر غذاء للجسد والروح معا.

وأخيرا.. هناك بعض النصائح التى تحمى الإنسان من الإصابة بآلام الظهر والمعاناة الشديدة منها كأن يجلس الإنسان على المكتب لمدة ساعة واحدة يقوم يمشى بعدها ١٠ دقائق. واختيار المناضد والكراسى الصحية ويكون ارتفاعها مناسبا حتى لا يؤدى إلى الانحناء كثيرا أثناء الكتابة والعمل. واستعمال الأجهزة ذات الأيدى الطويلة لعدم الانحناء. واستخدام المصعد فى الصعود فقط خاصة للأدوار العليا ويفضل النزول على السلم لتحريك العضلات والمفاصل. والاستغناء عن السيارة فى المشاوير والمسافات القصيرة. وفى المنزل يفضل وضع فيشة الكهرباء أعلى الحائط لعدم الانحناء كل مرة عند استخدامها. ووضع مخدة صغيرة خلف الظهر عند الجلوس طويلا فى المنزل. ولا يفضل

استخدام الريموت كنترول لتغيير قنوات التليفزيون وإنما ينهض الإنسان ويتحرك ويغيرها، عدم حمل الأشياء الثقيلة جدا مع تعلم كيف يحمل الخفيف منها بالطريقة الصحيحة، واختيار السرير المريح الثابت، والخروج للأبد من شرنقة الخمول والكسل والراحة إلى النشاط والحيوية لكى تستمر الحياة بدون آلام.

# الفصل الثانى

## ● أمراض العصر

- ○ الإجهاد ذلك العدو الماكر
- ○ أنا همدان
- ○ نار فى ظهرى
- ○ آه يا مفاصلى
- ○ أنا وأنت بننهج ليه

# الإجهاد ذلك العدو الماكر

**دعوة**

من أجل صحتك لتعيش حياة «الإنسان البدائى» لمدة أسبوعين فقط.

الأطباء مشفقون على إنسان هذه الأيام. فهو مجهد مرهق بصفة دائمة، يصحو من النوم متعبا يعانى من آلام جسدية وأوجاع غامضة، كسولا، يعانى من الخمول يتثاءب كثيرا. ليس لديه ميل إلى الذهاب إلى العمل، لا ينام كفاية ويعانى من الأرق. يعانى من حالة إعياء عام، وتكسير فى الجسم. وإجهاد نفسى وجسمانى وذهنى.. إنه التعب والإجهاد المزمن وهو أحد أمراض المدنية الحديثة التى ندفع ثمنها من صحتنا غاليا.

بدأ العلماء والأطباء يتنبهون إلى مرض جديد يصيب البشر وينتشر فى العالم هذه الأيام بسرعة رهيبة، وتتضح خطورته فى أنه يتمكن من الإنسان ببطء شديد وبأعراض متنوعة لإصابة أعضاء مختلفة من الجسم. فهو لا يتركز فى صورة واحدة ظاهرة، وإنما يزحف على أعضاء الجسم المختلفة بصور ودرجات متباينة. ولقد أطلق العلماء على هذا المرض اسم «الإجهاد المزمن». ليس هذا فقط، بل إن منظمة الصحة العالمية وضعت مرض «الإجهاد المزمن» فى قائمة الأمراض المعترف بها. وهو اليوم يلقى اهتماما خاصا فى العديد من الدول مثل فرنسا واليابان

وبريطانيا وبلجيكا وأمريكا، حتى إنهم أطلقوا عليه «الإجهاد.. مرض المدنية الحديثة». وفي فرنسا يجتاح مرض الإجهاد الفرنسيين لدرجة أنه يصيب واحدا بين كل اثنين. ولهذا لم يجد الأطباء سببيلا سوى الاعتراف بأن التعب والإجهاد هما أحد أمراض العصر.

## التلوث.. والكسل

كان الإنسان قديما يتنفس هواء نقيا يمرح ويجرى في المراعى والحقول والمروج الخضراء، ويعيش حياة كلها انطلاق وصحة. أما في عصرنا الحالى. فالهواء نستنشقه ملوثا بالرصاص وأول أكسيد الكربون وعوادم السيارات ومداخن المصانع. ولا شك أن طبيعة الحياة المنغلقة في المدن، وقلة المساحات الخضراء جعلت ما نستنشقه من هواء يختلف تماما عما كان يستنشقه أجدادنا من الهواء النقى. وكل ذلك ينعكس على الصحة بأعراض غريبة نشكو منها جميعا، ولا يتم تشخيصها بسهولة، وقد يكون أقلها الإجهاد والتعب. وكذلك «الجهاز الهضمى» يئن ويتألم. فالمعدة هى أكثر الأعضاء معاناة. لأن البشر الآن يشربون مياها عولجت بالكيماويات والكلور، ويأكلون الأغذية المحفوظة بالكيماويات داخل العلب الصفيح. وداخل الثلاجات والديب فريزر. حتى الخضراوات والفواكه للأسف الشديد تروى بمياه ملوثة بالمبيدات ومخلفات المصانع وبقايا المخصبات الزراعية. وكل هذه الملوثات أفرزتها المدنية الحديثة

وألقت بها فى المعدة وتركتها تسبب للإنسان أعراضا تختلف شدتها من شخص إلى آخر، وقد لا يمكن معرفة سبب واضح لها فى حالات كثيرة.

وكما يؤكد د. محمود شلبى أستاذ جراحة العظام والروماتيزم بطب الزقازيق: إن «الجهاز الحركى» من عظام ومفاصل وعضلات تعرض لأبشع أنواع «الكسل»، وهو المفروض خاص بحركة الإنسان، فلم يعد يتم تشغيل الجهاز الحركى بعد أن غرق الإنسان فى «التنبلة» فهو يجلس على المكتب فترة طويلة، ويركب السيارة أو الأتوبيس لمكان عمله، ويعود إلى منزله فى المواصلات، وأصبح المشى والجرى نادرا ما يمارسهما الإنسان، حتى إنه يذهب إلى النادى ليجلس ويشرب الشاى وليس لممارسة الرياضة والانطلاق والتريض. وكان من نتيجة هذا الكسل أن كثرت الإصابة بآلام الظهر والرقبة والانزلاق الغضروفى، وارتفعت نسبة الإصابة بتشوهات العمود الفقرى مثل «القتب» أو اعوجاج فقرات الظهر. وتنشأ عن ذلك كله آلام مزمنة غير محددة المعالم بالظهر، والإحساس بالضيق والتوتر العضلى دون وضوح سبب معين، والإحساس بآلام فى القدمين وازدياد نسبة الإصابة بالتغلظ وما يتبعه من آلام.

## كوارث المدنية الحديثة

أما «الجهاز العصبى» فقد تعرض فى السنوات الأخيرة لأعباء تنوء بحملها الجبال، خاصة الضغوط العصبية الرهيبة بالبحث عن لقمة

العيش، والتوتر، والقلق، والاكتئاب. فالظروف الاجتماعية والاقتصادية الحديثة تسبب ضغوطا شديدة وقلقا مستمرا على نفسية الإنسان لمواجهة أعبـاء الحياة ومتطلبات الحياة العصرية، مما أدى إلى ارتفاع ضغط الدم، والكوليسـترول. واحتمالات الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين. وأصبح الإنسان يعيش فى حالة قلق دائم وإجهاد مستمر.

حتى «العين» لم تتعود الرؤية من مسافات بعيدة والاصطدام المستمر بالأشـياء القريبـة، فأنت إما أن تنظر إلى ورقـة تقرؤها. أو حائط، أو سـيارة أمامك، وإنسـان هذا العصر غلبان، حيث لا تسـنح له الفرصة للنظـر فى الأفق فى نهايـة الصحراء أو البحـر أو الخضرة أو الحقول أو السـماء الصافية. و«الأذن» التى تعودت أن تسـمع تغريد الطيور أو حفيـف الهواء وخرير الماء وزقزقة العصافير.. أصبحت الآن لا تسـمع إلا كلاكسـات السـيارات المنفرة. وضجيج المكيفـات المزعج، وضوضاء السـيارات والمواصلات والزحام المميت. وهكذا يتعرض جسـم الإنسان بـكل أجهزته إلى ضغوط عصرية عنيفة ومدمرة ومسـتمرة تسـببها له المدنية الحديثة.

## الإجهاد وأمراض القلب

يحدد د. محمود شـلبى أستاذ جراحة العظام والروماتيزم الأعراض التى يشعر بها الإنسـان المصاب بالإجهاد الشديد. وهى ألم فى الرأس

والعنق والكتفين ناجم عن انقباض العضلات نتيجة التوتر والإرهاق، وعدم القدرة على التركيز والتردد والنسيان، بسبب الإفراط في العمل، وعدم وضوح الرؤية، حيث يتسبب الإجهاد في انقباضات لا إرادية في العضلات المحيطة بالعين. وشعور بطنين في الأذن، وانحناء الكتفين بسبب الإجهاد المتواصل والجلوس إلى المكتب فتتصلب العضلات، والشعور بألم أسفل الظهر، كما أن الإجهاد يصيب العضلات بـ «الكرامب» والتقلص. كما يشكو البعض من ألم ووخز في القدمين وارتعاش في عضلات الرجلين، خاصة عند التوجه إلى الفراش، وذلك بسبب الإجهاد العنيف.

كما يحذر د. برنارد طبيب القلب الشهير من الإجهاد وخطورته على القلب لأن الإجهاد المتواصل والإرهاق العنيف قد يؤديان إلى ظهور خطر الإصابة بالذبحة الصدرية والنوبات القلبية، كما يرتفع ضغط الدم، حيث يزيد الإجهاد من انقباض الأوردة في اليدين والرجلين ويسرع معدل دقات القلب، فيرتفع ضغط الدم فجأة، والحل هو الاسترخاء والراحة وتناول العصائر والفواكه الطازجة، كما أن الإجهاد يسبب التثاؤب، وهو رد فعل طبيعي للجسم لمواجهة نقص الأكسيجين الناجم عن التنفس السريع والقصير عند التعرض لنوبة من القلق، والإجهاد يضعف من نشاط وقوة وحيوية الرجل، ولهذا لا يفضل ممارسة المعاشرة الزوجية مع ارتفاع معدلات الإجهاد

والتوتـرات النفسـية والقلق، والذى لا يعرفـه الكثيرون أن الإجهاد المزمن يتسـبب فى إضعـاف «جهاز المناعة» فتضعف مقاومة الجسـم للفيروسـات والميكروبات، ويصبح عرضة للأمراض المعدية كالرشـح والزكام والانفلونـزا. ولتجنب كل هذه الأعراض فإن «الراحة» مهمة جدا لصحة الإنسان.

## الإجهاد والشيخوخة المبكرة

مـن المعـروف أن «التعب» هو الحالة التى يشـعر معها الإنسـان بالحاجـة إلى الراحة وعدم القدرة على الاسـتمرار فـى العمل، وهناك أسـباب تعجل بظهوره منها «الاسـتعداد الشـخصى». فهناك فئة من الناس لها اسـتعداد خاص لتحمل التعب، وفئة أخرى قليلة التحمل. وهناك فرق بين الشعور بالتعب وأعراض التعب الحقيقى. ومن الحقائق الملموسـة أن التعب يحل بالإنسان إذا سارت الأمور على وتيرة واحدة، حتى فى الراحة وأوقات الفراغ. خذ مثالا: السـفر فى قطار فى المزارع المتشابهة، فإنه يجلب الضجر والملل والتعب بعد مدة من الزمن. أما إذا سافر الإنسان وسط مناظر متغيرة. فإن هذا التغيير يريح النفس ويزيل عنها الملل والتعب.

ويؤكـد الطب الحديـث أن الإجهاد والتعب الجسـدى عندما يكون مفرطا وعنيفا فإنه يغدو شرا وبيلا.

لكـى تتجنب الإرهـاق والإجهاد المزمن والتعب المسـتمر ابتعد عن المدنيـة الحديثة ولو لبعـض الوقت، ولهذا ينصح الأطبـاء للوقاية من مـرض الإجهاد أن يمضى الإنسـان فترات من الانطـلاق الحر والحياة بالطريقـة البدائية والخـروج إلى الطبيعة والحقـول. ولنترك الراديو والتليفزيـون والـدش بإزعاجهـا المسـتمر. ونهـرب من السـيارات والمواصـلات بضجيجهـا المرعب طوال ٢٤ سـاعة ونبتعـد عن المكاتب وفناجين الشـاى والقهوة والملل والسأم الدائم. ولنعتزل البشر والسهر والعلاقات الاجتماعية المضنية بعض الوقت. لأنها تسبب إرهاقا نفسيا شديدا نتيجة الحديث الدائم عن الهموم والمشاكل والدروس الخصوصية والامتحانات والأمراض والمستشـفيات والتحاليل الطبية، ولنهرب من الآلة الحاسـبة وأوراق الحسـابات وكل ما يشغل البال ولنترك كل هذا ونعيش عيشـة «الإنسان البدائى» ولو لمدة أسبوعين فقط فى السنة حتى لا نصاب بأمراض المدنية الحديثة.

# أنا همدان !

**الحقيقة** المرة هى أن الإحساس المستمر بالتعب والإعياء والهمدان هو العدو الأول للحياة السعيدة، لأن ذلك الإحساس يقضى على الاستمتاع بالحياة، ويطمس مباهجها، بل يسممها. فالحياة غير المنتظمة، والخوف من المجهول. والتغذية السيئة. وقلة النوم، وعدم ممارسة الرياضة. وغياب الحب. وعدم التغيير.. كل هذا يسبب حالة تعب مزمن وهمدان. فإذا كنت تعانى منها فابحث عن السبب لتنقذ نفسك من هذا الإجهاد العصبى المدمر!

إن معظم الذين يعيشون حياتنا المعاصرة السريعة اللاهثة سواء بإرادتهم أم بغير إرادتهم يعيشون حياة محطمة للأعصاب. وهم باستمرار يكونون أشد تعبا وإرهاقا وهمدانا ولا يستمتعون بحياتهم كما يجب. فالذين لا يرتاحون ولا ينامون بشكل كاف يعانون من القلق والتعب والإرهاق لأنهم ينسون أو يتناسون أن الإنسان العادى يحتاج إلى النوم ثمانى ساعات على الأقل. فالراحة والنوم هما الوسيلتان الطبيعيتان لتجديد الحيوية والنشاط. وما الهمدان والإجهاد والتعب المزمن إلا مؤشر عام للإنسان يؤكد حاجته الملحة والسريعة للراحة والتغيير والخروج من الحلقة المفرغة والدائرة المملة التى يعيش فيها كل يوم ولو بنزهة خلوية فى مكان جميل.

## إرهاق.. عدم تركيز.. صداع

تؤكد ذلك د. سوسن الغزالى أستاذ الصحة العامة والطب السلوكى بطب عين شمس، وتضيف أن الإجهاد والإرهاق المزمن يرجع إلى خلل فى قدرات الخلية على توليد الطاقة، ومن ثم الإحساس بالتعب من أى عمل أو مجهود حتى لو كان صغيرا وبسيطا. وذلك يعنى ببساطة نوبة صراخ من الجسم يستغيث فيها بأنه يحتاج إلى الراحة والاسترخاء لاستعادة نشاطه. وتجاهل ذلك أو إهماله يعرض الجسم لمخاطر صحية قد تكون خطيرة على المدى البعيد. ليس هذا فقط، بل إن ملوثات الهواء والماء والغذاء والأجواء التى تحيط بنا تلعب دورا مهما فى الإحساس بالتعب والهمدان، والدليل على ذلك أنه عند إجراء تحليلات لدماء البعض سنجد نسبا عالية من الرصاص وثانى أكسيد الكربون وغيرها من السموم الضارة التى يصعب على الجسم التخلص منها. وبالتالى الشعور بالهمدان والإرهاق والتعب المستمر والمزمن.

وتحذر د. سوسن الغزالى من أن كثرة تعرض جهاز المناعة للسموم والبكتيريا لفترات طويلة يعنى ضغطا وإجهادا مستمرا للجسم واستنزافا لطاقاته. فهو يقوم باستمرار بإنتاج هرمون مقاومة التعب والإرهاق «الكورتيزول». ولكن يأتى وقت ينفد فيه المخزون ويتوقف الجسم عن إنتاجه، مما يؤدى إلى اضطراب الحالة العامة للجسم والجهاز العصبى

والمناعى، والشعور بالهمدان والخمول والكسل والتوتر والقلق والاكتئاب والضيق وآلام فى العظام والمفاصل. والصداع، وعدم التركيز، وآلام فى المعدة والجهاز الهضمى، وارتفاع فى ضغط الدم والكولسترول، كما أن الهمدان والإرهاق الشديد المتواصل قد يساعد على ظهور أمراض القلب والإصابة بالذبحة الصدرية والأزمات القلبية، فالتعب المزمن هو نوع من «التسمم الكيميائى» الذى يؤثر فى الجهاز العصبى كله، وبالتالى يغير مزاج الشخص العقلى، فإذا زاد التعب يتألم الإنسان من الإرهاق والإجهاد وهما للأسف خطر بالغ على الحالة الصحية للإنسان وقد يدفع به إلى الشيخوخة المبكرة قبل الآوان!

## فيتامينات ضد الهمدان

من أكثر الفيتامينات فعالية فى علاج حالات التعب والإجهاد والإرهاق المزمن «مضادات الأكسدة» مثل فيتامينات أ. ج. هـ، والبيتا كاروتين، والجلوتاثيون، حيث إن جميعها تساعد الخلايا على توليد الطاقة، كما تساعد الجسم على التخلص من السموم والمواد الضارة به، وتؤكد الأبحاث الغذائية الحديثة أن الأشخاص الذين يتناولون الأكل الطبيعى الطازج غير المطبوخ والخبز الأسمر والعسل الأسود والخضر والفواكه الطازجة يكونون فى الغالب أقل تعرضا للشعور بالتعب ولا يمكن أن يصيبهم «الهمدان» مثل الأشخاص الذين يأكلون عادة الخبز

الأبيض «الفينو» والسكر المكرر والحلويات والنشويات والخضر المطبوخة، لأن الغذاء المطبوخ جيدا يفقد ما يحتويه من فيتامينات «ب» لا سيما فيتامين «ب أ» أى «الثيامين» وهو العنصر الأساسى الذى لا غنى عنه لإمداد الجسم بالنشاط والحيوية. وهو لا يكلف سوى ثلاث ملاعق من خميرة البيرة الذائبة فى اللبن أو عصير الفواكه الطازجة والخضراوات. أو الخبز الأسمر المحتوى على الردة وأن يكون ذلك يوميا وباستمرار.

## التمر غذاء المحاربين

أيضا تناول البروتينات تزيد الحيوية والطاقة وتقلل التعب والإرهاق. لأنها تحتوى على الأحماض الأمينية التى هى مصدر إنتاج الإنزيمات الضرورية لإنتاج الطاقة الحيوية. ومعروف أن «التربتوفان» وهو أشهر الأحماض الأمينية التى تدخل فى تركيب الأغذية البروتينية مثل «البيض- اللبن- السمك- اللحوم- الكبدة- الأرز- الخميرة» يدفع المخ إلى زيادة إنتاجه من المادة الحيوية المهمة «السيرتونين» التى تزيد من قدرة الإنسان على التحمل ومقاومة الألم والتعب والهمدان. بل تضفى عليه شعورا بالهدوء والاطمئنان، كما أن من أكثر أسباب الإرهاق والتعب والتى لا ينتبه إليها الكثيرون هى «نقص السكر فى الدم»، وذلك بسبب العادات الخاطئة فى عدم تناول الطعام إلا على فترات

متباعدة وبغير انتظام. مما يجعله يستهلك كمية من السكر المتوفرة التى هى وسيلة تغذية الخلايا والعضلات، والحل هو تناول وجبة خفيفة تساعد على تزويد الدم بكمية جديدة من السكر تمنحه النشاط والقوة والحيوية.

أما «التمر» فهو الغذاء الساحر الذى يقاوم التعب والإرهاق ويزيد من قدرة الإنسان على التحمل، لدرجة أنه كان الغذاء الرئيسى للمحاربين القدماء، حيث يوضع فى أكياس تعلق برقابهم، وهو الغذاء المصاحب دائما للعرب فى سفرهم الطويل والمضنى فى الصحراء. ويرجع ذلك إلى ارتفاع نسبة السكريات فى التمر واحتوائه على فيتامين «أ» وبعض الفيتامينات «ب» المركب، وعلى كمية من عنصر الماغنسيوم المهدئ للجسم. وكذلك العنب والزبيب «العنب الجاف». فهو غنى بالمواد السكرية ويمتصه الجسم بسهولة وسرعة، كما يحتوى الزبيب على نشويات وبروتينيات وأملاح معدنية مثل: البوتاسيوم والفوسفور والكالسيوم والحديد والمنجنيز مع بعض الفيتامينات. وكلها تقاوم التعب والإجهاد والهمدان والإرهاق. كما أن الزبيب يساعد على تنقية الجسم والدم من السموم والمواد الضارة التى تعمل على زيادة حموضة الدم وتتسبب فى الشعور بالإرهاق والتعب والتوتر العصبى لأتفه الأسباب.

## الحب أقوى علاج

من البشر من ينسى عمله عندما يصل إلى المنزل ولا يتذكره إلا عندما يبدأ العمل مرة أخرى فى اليوم التالى، وآخرون للأسف الشديد يأخذون معهم أشغالهم إلى الفراش ويظلون مشغولين بهمومهم طوال اليوم، هؤلاء يركبهم الغم والتعاسة. لهذا يشكون من التعب والهمدان، ويظلون يعيشون فى هذه الدائرة المزعجة طوال العمر حتى يصيبهم الإرهاق المدمر والأرق والاضطرابات النفسية والجسدية. وعلى هؤلاء الخروج من هذا الجحيم الذى يعكر صفو الحياة. ويجب التقليل من الهموم التى تشغل انبال ودواعى القلق بإقناع النفس بعدم أهمية الموضوع الذى يسبب هذا التعب والتوتر، والابتعاد بأفكارنا عنه تلقائيا، بل فقدان الاهتمام بالموضوع ذاته حتى يفقد أهميته. وفى النهاية ينتهى كل شىء ويتبدد الهمدان والإجهاد. كما يفضل ممارسة الهوايات المحببة كمشاهدة المباريات، والذهاب إلى المسرح والسينما. وقراءة كتاب محبب. لأن من مصادر الشقاء والتوتر العصبى هو عدم القدرة على الاهتمام بأى شىء فى حياة الإنسان. فيفقد الراحة العقلية والجسدية. وبالتالى يصاب بالإرهاق والتعب المزمن.

وأخطر أسباب الإرهاق المزمن هو «الخوف» من المجهول الذى يسيطر على نفوس كثير من الناس، فهذا يخاف من المرض. وذاك

يخـاف من الإفلاس أو الفشـل فى العمل أو الـزواج. وآخر يخاف من الفضيحة. فإذا كنت من هؤلاء فحاول أن تشـتت هذه الأفكار والتفكير فى شـىء آخر بالتسلية وممارسة كل ما هو محبب. إن مكالمة تليفونية عاطفية واحدة مـع الحبيبة كفيلة بإخراج الإنسـان من حالة الهمدان والإجهاد والهم والغم، لأنها تشـيع فى النفس حب الحياة والأمل فى المستقبل والحياة السـعيدة، وتحفز فى داخله القوة والإرادة والحيوية ومواصلة التحدى لمصاعب الحياة.

## الهروب من الدوامة

لا شـك أننا فى هذا العصر المرهق نفسيا وعصبيا وجسديا نحتاج إلى «الاسـترخاء» الذى يقاوم ويقلل من الإحساس بالتعب المزمن والهمدان والإجهاد. فالاسـترخاء «فن» يجـب أن نعرفه جميعا. بحيث لا نبدد مجهوداتنا العصبية والجسـمية عبثا. ونترك فرصة لأجهزة الجسـم والأعصـاب والعقـل للعمل بهدوء وصبر ولا نشـدها إلى تيار السـرعة والتوتر. فالجسم عندما يبتعد عن الانفعالات والتوترات ونترك خلاياه وغدده وعضلاته وأعضاءه كلها للاسـترخاء. فإن الجسـد كله يستريح ويصبح أكثر نشاطا وحيوية. فالإنسان يجب أن يتعلم كيف يؤدى أعماله على أحسـن وجه وبأيسر السبل. وأن يسترخى وهو يعمل. وأن يتناول الأمور بحالة طبيعية وبهدوء. وأن ينال قسـطا من الراحة بين الحين

والآخر لتهدأ الأعصاب المشدودة. ولا يصاب الإنسان بالإجهاد والإعياء والهمدان، ولهذا يجب البحث عن الاسترخاء فى ممارسة النزهات والهوايات والرياضات المحببة خاصة التى تتطلب الحركة مثل التنس أو الجولف أو الألعاب السويدية أو السباحة أو ركوب الدراجات أو حتى ممارسة المشى لمدة نصف ساعة يوميا. فممارسة الرياضة تجدد الحيوية والنشاط، وتنقى الجسم من السموم والمواد الضارة. وتبعث فى النفس البهجة والتفاؤل، مما يقضى على الشعور بالهمدان والتعب المزمن، خاصة أن العمل الواحد يؤدى إلى إنهاك القوى للإنسان نتيجة استخدام نفس العضلات القليلة طوال اليوم وإهمال باقى عضلات الجسم، مما يؤدى إلى الشعور بالتعب. إن الخروج عن الدائرة اليومية المعروفة المملة، والهروب من دوامة الحياة التى لن تنتهى، وتدريب العضلات المهملة، والتغيير بالإعداد لرحلة أو حفلة أو نزهة سارة كل ذلك يجلب الراحة والاطمئنان والسرور ويبعد الهمدان والتعب والإرهاق المزمن.

# نار فى ظهرى !

الم

الظهـر.. تجربة أليمـة وما من أحد منا إلا واشـتكى منها على نحو ما. فما أكثر الذين يشـكون من أوجاع ظهورهم لدرجة أنها تعوقهم عن ممارسة حياتهم الطبيعية.. فإذا كنت تشكو من آلام مبرحة فى ظهرك وتؤرقك فى الصباح والمساء فلا تقلق ولا تنزعج فهذه هى سبل الوقاية من آلام الظهر.

لا أحـد ينكر أن التكنولوجيا الحديثة والرفاهية قد أضرت بصحتنا حيـث أصبحنا نتحـرك كالإنسـان الآلى فننزل من البيـت فى الصباح بالمصعد ونركب السـيارة أمام الباب. ونذهب إلى العمل ونصعد بالمصعد ونجلـس على المكتب أو أمام الكمبيوتـر، وفى وضع الجلوس الخاطىء ساعات طويلة مجهدة أو ننهمك فى عمل مكتبى مستمر يصيب عمودنا الفقـرى فى مقتل. ثم نعود إلى البيت بنفس الطريقة التى حضرنا بها. ونتنـاول طعاما بما يزيد على حاجاتنا. ونجلس لسـاعات طويلة مملة أمام التليفزيون أو الدش أو الانترنت. وهكذا يستمر الحال دون ممارسة أية رياضة ولو حتى المشى لنصف ساعة يوميا..

وتعتبر آلام العمود الفقرى من المشاكل الصحية المنتشرة بنسبة عالية فى مصر حيث يعتبر مريض آلام أسـفل الظهر من أكثر المترددين على

عيادات العظام والعلاج الطبيعى. وهو من أكثر الأمراض سببا للإجازات المرضية حيث إنه السبب الثانى بعد نزلات البرد والانفلوانزا. حيث يمثل العمود الفقرى الدعامة الرئيسية للجسم ويتكون من ٣٣ فقرة منها ٧ فقرات عنقية و١٢ فقرة صدرية و٥ فقرات قطنية و٥ عجزية و٤ عصعصية، وغالبا ما تحدث آلام الظهر فى الفترة السنية ما بين ٣٠- ٥٠ عاما. وهى أكثر فترات الإنسان إنتاجا مما يضاعف من حجم المشكلة من الناحية الاقتصادية أيضا، ففى الولايات المتحدة وحدها يقدر حجم الإنفاق بسبب آلام الظهر بـ «٨٠ بليون دولار».

## الجلوس الخاطئ

سألت د. محمود قذوى متخصص العلاج الطبيعى بمستشفى الحسين الجامعى عن أكثر الأسباب انتشارا لآلام أسفل الظهر؟

قال: قد يكون هناك سبب مباشر لآلام الظهر مثل رفع أشياء ثقيلة الوزن أو الالتواء المفاجئ، أو يكون الألم تدريجيا يزيد عند الوقوف لفترات زمنية طويلة. أو الجلوس فى أوضاع غير سليمة. أو حدوث تمزق فى العضلات أو الأربطة والحركات الخاطئة أو تآكل الغضاريف نتيجة تقدم السن. مع ضعف عضلات البطن والظهر ونقص المرونة واللياقة. والسمنة هى أحد الأسباب المباشرة لآلام الظهر لأنها تؤدى إلى ضغوط هائلة على العمود الفقرى، وحالات الانزلاق الغضروفى كما أن بعض

المهـن يعانى أصحابها بشـدة من آلام أسـفل الظهر مثل أطباء الأسـنان والجراحين والممرضات والسـائقين والشـباليين. والمبن المتعلقة بالجلوس الطويـل أمام الكمبيوتر أو العمل المكتبى عموما، وهشاشـة العظام خاصة فى النسـاء حيث تصبح الفقرات ضعيفة جدا ويمكن أن تنكسر أو تنضغط لأى سـبب مما يؤدى إلى ألم الظهر. وحتى التدخـين حيث يؤدى تأثير النيكوتين القابض للأوعية الدموية إلى قلة الإمداد الدموى لأنسجة الظهر مما يؤدى إلى نقص تغذيتها بالأكسـيجين. وأيضا بسبب الضغوط المتكررة على أنسـجة الظهر التى تسـببها الكحـة الناتجة عـن التدخين، هذا بالإضافة إلى الاهتزازات المتكررة التى تحدث مع ركوب السيارات خاصة إذا كان الطريق وعرا مليئا بالمطبات حيث وجد أن معدلات الخطر لحدوث الانزلاق الغضروفى تزيد أربع مرات لسـائقى الشاحنات الكبيرة ومرتين فى سائقى السيارات الصغيرة، وكذلك العاملون على ماكينات الحفر التى تصدر اهتزازات كبيرة أيضا معرضون بشكل كبير لآلام الظهر.

## المشى المنتظم

لتجنـب آلام الظهر والوقاية منها يفضل المشـى المنتظم لمدة من ١٥-٢٠ دقيقـة مرتـين أو ثلاثـا يوميا. وهـذا مفيد جدا لتحسـين الدورة الدموية لأنسجة الظهر، ولتحسين تغذية الغضاريف وزيادة قوة تحمل عضلات الظهر، لأنه من المعروف أن زيادة الوزن تؤدى إلى ضغوط زائدة

على أنسجة الظهر. ويفضل تقليل الوزن عن طريق المداومة على المشى والتمرينات والتقليل من المواد السكرية والنشوية والدهنية فى الطعام والإكثار من الخضراوات والفواكه قليلة السعرات الحرارية. مع تجنب الاستمرار فى الجلوس أو الوقوف لفترة طويلة. ولكن إذا كان ذلك ضروريا فيجب أن يكون هناك فاصل كل عشرين دقيقة على الأقل يقوم الشخص خلاله بالمشى قليلا وتغيير الوضع وعمل بعض التمرينات، وتجنب الجلوس الذى به انحناء للأمام فلا يميل الشخص كثيرا وظهره منحن للأمام. ويفضل أن يكون المكتب قريبا جدا ولذلك يفضل وضع لوح خشبى مائل لمنع الميل والانحناء أثناء الكتابة أو القراءة. والمطلوب دائما هو تغيير وضع الجلوس باستمرار وذلك بالتحرك فى الكرسى حركات بسيطة بحيث لا يظل الجلوس فى وضع واحد دائم. ولا يجب النوم أثناء الجلوس مطلقا كما يفضل أن يكون الكرسى الذى يجلس عليه الشخص ذا مساند للذراعين، فهذا يزيل كثيرا من الأحمال على الظهر. ويفضل الاستناد على هذه المساند أثناء القيام من الجلوس للوقوف، كما يفضل الزحف للأمام بالكرسى قبل القيام لمنع الانحناء الزائد للظهر.

## دولاب المطبخ

قلت للدكتور محمود قناوى: هل تعانى «المرأة» من آلام الظهر مثل الرجل؟ قال: أحيانا كثيرة تعانى أكثر منه نتيجة الحركات

الخاطئة المتكررة. فمثلا عند كى الملابس يجب أن تجلس بدلا من الوقوف الطويل. ويفضل أن تستخدم كرسيا عاليا له مسند للظهر أثناء العمل بالمطبخ. وتجنب الحذاء ذى الكعب العالى لأنه يؤدى إلى خلل فى ميكانيكية الظهر مما يزيد من تفاقم الألم، وعند تناول شىء من على رف عال يفضل الوقوف على شىء مرتفع. وأثناء تنظيف وترتيب المنزل فإن دفع الأشياء دائما أفضل من الجذب، لأن الدفع يساعد عضلات البطن مع وزن الجسم فى القوة اللازمة بينما مع الشد والجذب فإن أكثر المجهود يكون على عضلات الظهر وغضاريفه وأنسجته، وعلى المرأة دائما أن ترتب دولاب مطبخها بحيث يكون كل شىء تستعمله باستمرار- خاصة الأشياء الثقيلة- فى متناول اليد، أى غير منخفضة جدا فتضطر إلى الانحناء أو مرتفعة فتضطر إلى رجوع الظهر بشكل خاطىء للخلف مما قد يسبب آلاما مبرحة لأسفل الظهر.

ومن الأخطاء المتكررة التى تقع فيها ربة البيت أنها عند إدخال أو إخراج الأشياء من «فرن البوتاجاز» تنحنى بظهرها، والأفضل هو ثنى الركبتين وعند تنظيف البانيو يفضل أن تركع بركبتيها بدلا من الانحناء بالظهر مما يؤدى إلى الشعور بالألم. وعند فرش السرير اركعى على ركبتيك ويديك بدلا من الانحناء بالظهر، ولا تنحنى وتشدى جسدك للوصول للجانب الآخر من السرير. وأيضا الغسيل المبتل ثقيل جدا لذا احملى سلة الغسيل قريبة جدا منك، وعند نشر الغسيل ضعى السلة

على كرسى أو شيء مرتفع حتى لا تضطرى للانحناء مع التقاط كل قطعة ملابس من السلة. مع تجنب رفع الأشياء الثقيلة.

## الحب.. وآلام الظهر

التدخين أيضا من العوامل التى تزيد من آلام أسفل الظهر. فإذا كنت مدخنا فتوقف فورا. مع تجنب تعريض ظهرك لتيارات الهواء والتغيرات المفاجئة للجو كالانتقال من جو ساخن إلى التكييف وعدم القراءة أو مشاهدة التليفزيون وأنت مستلق على السرير حيث إنه فى أغلب الأوضاع سيكون الظهر فى وضع سيىء، وعند الدخول أو الخروج من السيارة لا تلف حول وسطك، أى لا تستدير بجذعك وساقاك ثابتان ولكن استدر بجسدك كوحدة واحدة، وتجنب الانحناء إلى الأمام أثناء العطس أو الكحة. ولمنع الألم بالظهر أثناء العطس أو الكحة اقبض عضلات ظهرك وبطنك قبل العطس أو الكحة. وعند الاضطرار إلى الوقوف لفترة طويلة أثناء حلاقة الذقن أو غسيل الأسنان أو كى الملابس يفضل استخدام كرسى صغير «٣٠ سم مثلا» لوضع إحدى القدمين عليه بعض الوقت ثم التبديل بالقدم الأخرى لبعض الوقت، وهكذا، ويجب أن تكون مرتبة السرير من القطن، وكدعامة قوية للظهر لأن المرتبة الإسفنج أو الرخوة أو السرير ذا السوست يؤدى إلى ضغوط زائدة على عضلات وأنسجة الظهر، وإذا تعرضت لنوبة ألم بالظهر

تجنب المعاشـــرة الزوجية أثناء نوبات الألم، ويمكن استخدام «الحزام الســاند للظهر» أثناء المجهود الشديد أو السفر، ولا ينصح بالاستخدام الدائــم لحزام الظهر، حتى لا يصبح المريض معتمدا عليه بشــكل كامل فتضعــف العضلات التى تحمــى وتثبت العمود الفقرى ممــا يفاقم من مشكلة الظهر، كما أن السباحة من الرياضات المفيدة والآمنة لمريض آلام الظهر.. وأخيرا انصت جيدا لجســدك فعندما تشعر بالألم مع أى نشاط توقف عنه فورا، وامنح نفســك استراحة من هذه الأنشطة، ولا تستمر حتى يجبرك الألم على التوقف!!

# آه.. يا مفاصلى !

حتى «الروماتيزم» والتهاب المفاصل المزمن تؤثر فيه «ضغوط الحياة» فالحالة النفسية السيئة تؤدى إلى اختلال جهاز المناعة وتفاقم المرض. ليس هذا فقط، بل إن البرد القارس والجو الثلجى له أثر كبير على مرضى «روماتويد المفاصل» وزيادة إحساسهم بألم المفاصل وتيبسها وتقلصات العضلات والإرهاق لأقل مجهود.. السطور التالية تتناول أحدث ما وصل إليه العلاج لكى يمارس المريض حياته بصورة طبيعية ومفيدة له وللمجتمع.

يعد الفنان الشهير «ليوناردو دافنشى» والذى يعتبر من أمهر الرسامين فى العالم أحد ضحايا مرضى «روماتويد المفاصل»، فلقد أصيب بهذا المرض إصابة شديدة. ولكنه تمكن بقوة إيمانه وحبه الشديد لفنه أن يوجه كل وقته وتفكيره إلى فنه، حيث قدم للعالم لوحات فنية رائعة، ولم يتمكن المرض من أن يؤثر فيه أو فى إبداعه. وعلى دقة رسمه. وهكذا بالإيمان تغلب «دافنشى» على الروماتويد! ولكن هل الروماتيزم مرض قديم؟ وهل مضى زمن طويل على الإنسان منذ أن بدأ يمرض بالروماتيزم؟ نعم!

وفى أغلب الحـالات عندما يتحدث الناس عن الروماتيزم فإنهم فى الحقيقية يقصـدون روماتويد المفاصل. لأنه المرض الذى يشـد الانتباه وتدور حولـه القصص والحكايات. وهو مرض ينتشـر فى جميع بلاد العالم، ولكن لحسن الحظ فإنه فى مصر له أعراض مخففة جدا عما نراه فى بلاد مثل شمال أوروبا وأمريكا. وهو ينتشر بواقع ٤٪ من السكان. واللافت للنظر أن نسـبة إصابة النسـاء للرجال هى «٤ : ١» بمعنى أن الروماتويد يصيب المرأة أربعة أضعاف ما يصيب الرجل.

لا شـك أن هناك عوامل كثيرة مؤثـرة فى الإصابة بالتهاب المفاصل. منها التغيرات الجوية. حيـث ثبت علميا أن تغيرات درجة الحرارة ودرجة الرطوبـة والضغط الجوى تؤثر فى مرضـى الروماتويد، حيث وجـد أن الجو الدافـىء الجاف يعطى المريض إحساسـا بالراحة ويقلل من ألم المفاصل وتيبسـها، بينما يعمل الجو البـارد الرطب على زيادة إحسـاس المريض بألم المفاصل وتيبسـها. كذلك وجـد أن تقلبات الجو وتغير الفصول يؤدى إلى زيادة الإحسـاس بالألم وتيبس المفاصل، ولكن لم يثبت علميا حتى الآن أن الجو يؤثر فى تقدم المرض وتطوره.

وقديمـا كان الاعتقاد السـائد هو أن الأمـراض الروماتيزمية عامة، ومـرض الروماتويد بصفة خاصة تحدث فى البـلاد الباردة التى يغلب على جوهـا الطقس البـارد والرطوبة بصفة عامة. ولكـن ثبت حديثا

أن التغيرات الجوية أو طبيعة الجو لا تتسبب فى حدوث مرض الروماتويد، ولكنها تؤثر فى المصابين. فقد وجد أن المرضى المصابين بالأمراض الروماتيزمية بصفة عامة يعانون من حدوث نكسات فى فترات تغير الجو من فصل إلى آخر، على الرغم من التزامهم بالعلاج، إلى أن يتأقلم الجسم على هذا التغيير فى الجو، وهم أكثر حساسية من غيرهم فى التأثر بنسبة الرطوبة. حيث إن النكسات المرضية تحدث مع ارتفاع نسبة الرطوبة، وتتحسن حالتهم المرضية فى الجو الجاف نوعا ما.

ومن العوامل المؤثرة فى الإصابة بالمرض «العوامل النفسية» حيث تمثل ضغوط الحياة المختلفة عاملا مهما فى حدوث بعض التغيرات التى تؤدى إلى اختلال جهاز المناعة. فبعض الأشخاص يجدون صعوبة شديدة فى التأقلم مع تغيرات الحياة. ويتعرضون لتقلبات نفسية عميقة نتيجة لذلك، ويتميز هؤلاء الأشخاص بعدم القدرة على إظهار مشاعرهم. بل كبتها. كذلك لا يتكيفون مع المشاكل التى تصادفهم، بل يعانون كثيرا فى تقبل مسلمات الحياة.

## خلل جهاز المناعة

فى حديثى مع د. محمد رجائى الحلو أستاذ الطب الطبيعى والتأهيل بطب عين شمس. سألته: ما أسباب روماتويد المفاصل؟

قال: كان الاعتقاد القديم السائد بأن مرض الروماتويد ينتج عن الإصابة بعدوى ميكروبية مثل الميكروب السبحى. وكذلك بعض الفيروسات. ولكن لم يمكن فصل هذه الميكروبات بصورة قاطعة من جميع المرضى المصابين بالمرض. أما السبب الثانى فهو «خلل جهاز المناعة» حيث يعتبر أقرب تفسير لحدوث مرض الروماتويد، حيث ثبت علميا أن هناك عوامل تلعب دورا رئيسيا فى حدوث هذا الخلل، إذ تبدأ سلسلة من التفاعلات البيولوجية والكيميائية تتسبب فى فقدان جهاز المناعة لخصائصه المختلفة. ومن هنا يبرز دور العوامل البيئية المختلفة والعوامل المحيطة بالإنسان التى تؤدى إلى إصابة بعض الأشخاص بهذا المرض، بينما لا يصاب به أشخاص آخرون تحت نفس الظروف البيئية والعوامل المحيطة.

وهذا المرض يصيب أساسا الغشاء الزلالى للمفصل وهو الغشاء المبطن للمفصل، والذى يفرز السائل الزلالى اللازم لتغذية غضاريف المفصل. أو عند الإصابة بهذا المرض يلتهب هذا الغشاء ويتضخم بصورة غير معقولة. بحيث يتحول من أداة مساعدة للمفصل إلى أداة تدمير للمفصل نفسه. حيث إن نمو هذا الغشاء بتلك السرعة يؤثر تأثيرا مدمرا فى الغضاريف والعظام والأربطة والعضلات التى تحيط بالمفصل. كما أن التهاب هذا الغشاء يجعله يفرز مواد وخمائر تسبب بعض الذوبان لغضاريف وأربطة المفصل.

## التهاب المفاصل المتقلب

بالنسبة لأعراض روماتويد المفاصل هى مجموعة عامة من الأعراض قد تدل على الإصابة بأى مرض ويصعب تشخيص مرض الروماتويد منها. ثم بعد ذلك تظهر أعراض إصابات المفاصل. والأعراض العامة هى الشعور بضعف عام فى الصحة. والشعور بالإرهاق سريعا عند بذل أى مجهود. ونقصان الوزن، وفقدان الشهية. والشعور بآلام وتقلصات فى العضلات. والإحساس بتغيرات حسية فى اليدين والقدمين مثل التنميل وتيبس المفاصل.

وبعد ظهور الأعراض العامة قد تمر أسابيع أو شهور قبل أن تبدأ فى الظهور السمات المميزة للمرض مثل التهاب المفاصل. وقد تبدأ الإصابة على هيئة التهاب مفصل واحد مثل مفصل الركبة. وقد ينقضى بعض الوقت قبل ظهور الالتهاب فى أغلب مفاصل الجسم، وفى بعض الأحيان يحدث نوع من الالتهاب الحاد والشامل فى أغلب مفاصل جسم الإنسان، وفى هذه الحالة قد يبدأ المرض بهيئته الكاملة وصورته المتكاملة فى المفاصل الصغيرة مثل أصابع اليد والرسغين. وفى كثير من الأحوال تكون الإصابة متناظرة أو متماثلة، بمعنى إصابة مفاصل اليدين فى الناحيتين اليمنى واليسرى معا وبنفس الحدة، ويحدث هذا فى حوالى ٥٠٪ من الحالات. وتبلغ معدلات الإصابة بالمرض النسب التالية بين مفاصل

الجسم، فمثلا مفاصل اليدين الصغيرة ٦٥٪ والرسغين ٦٠٪ ومفاصل القدمين الصغيرة ٤٨٪، والكتفين ٣٧٪ والركبتين ٥٥٪ والكوع ٢٠٪.

ويختلف تطور المرض من شخص إلى آخر، حيث توجد ثلاثة أنواع من مراحل تطوير المرض، الأول هو النوع «الحاد» حيث تصاب أغلب مفاصل الجسم في وقت متقارب جدا بالتهاب حاد مع ارتفاع في درجة الحرارة وظهور الأعراض العامة. ومع العلاج يتحسن أغلب أعضاء هذه المجموعة من المرض تحسنا ملحوظا. الثاني هو: النوع «المتقدم البطيء»، حيث يصيب المرض عددا قليلا من المفاصل في البداية، ثم يتقدم المرض ببطء ليصيب مفاصل جديدة، ولا تصاحب هذا النوع أعراض عامة أو ارتفاع في درجة الحرارة، ولكن قد تحدث مضاعفات للمفاصل. كالتشوهات أو فقدان وظائف المفاصل. الثالث هو: النوع «المتقلب» حيث تحدث انتكاسات ومراحل شفاء للمفاصل على فترات متقاربة، ويختلف تطور المرض من مريض إلى آخر حسب حدة المرض وشدته. وبمتابعة مجموعة كبيرة من المرض وجد أن ٣٠٪ منهم يتم شفاؤهم شفاء كاملا. بينما هناك نسبة تصل إلى ٣٠٪ من المرضى يعانون من آلام بسيطة ويحتاجون إلى كميات محدودة من الأدوية بجرعات قليلة. أما بقية المرضى ويمثلون حوالى ٤٠٪ فإنهم يعانون من تطور المرض مع حدوث أزمات وانتكاسات شديدة ويعاني البعض منهم من تشوهات المفاصل. وقد يتطور المرض إلى أقصى درجة ويحتاج المريض في

هذه الحالة إلى كرسى متحرك حتى يستطيع الحركة بسبب التشوهات الدائمة التى حدثت فى المفاصل.

## العلاج

قبل أن أختم حديثى مع د. محمد رجائى الحلو أستاذ الطب الطبيعى بطب عين شمس.. سألته: وماذا عن العلاج؟

قال: الحقيقة أن هناك بعض النقاط التى يجب توضيحها قبل الخوض فى الحديث عن العلاج. ذلك لأن هذا المرض «مزمن» وعلاجه يستمر عادة لفترات طويلة، ومن ثم يجب على المريض ألا يغير أى شىء فى العلاج خصوصا الأدوية المختلفة قبل الرجوع إلى الطبيب المعالج، إذ إن كثيرا من المرضى قد يوقفون علاجهم بعد شعورهم بالتحسن، وهذا تصرف غير سليم، حيث إن العلاج له خطة قصيرة المدى وأخرى طويلة المدى ويجب على المريض الالتزام بها حتى لا تحدث مضاعفات على المدى الطويل. أيضا «الحالة النفسية» للمريض تمثل ركنا كبيرا فى علاجه، حيث إن نوبات نشاط المرض تتذبذب مع الحالة النفسية، فيتعرض المريض لنكسات المرض مع سوء حالته النفسية وبالعكس، ويجب أن يدرك المحيطون بالمريض هذه الحقيقة وبخاصة أفراد الأسرة ليتعاون الجميع فى مساعدة المريض على تفادى هذه التقلبات النفسية.

وأهداف العلاج هى تخفيف آلام المريض، وتثبيط الالتهاب وبالتالى تقليل التهابات المفاصل وآلامها والمحافظة على سلامة المفاصل ومجال حركتها كاملا وكذلك قوة العضلات التى تعمل على تحريك المفاصل لتفادى دمارها والمحافظة على قدرة المريض على الحياة بصورة طبيعية ومفيدة له وللمجتمع الذى يعيش فيه.

ويبدأ العلاج «بالراحة»، حيث تعتمد كمية ووقت الراحة على عدد المفاصل التى أثر فيها المرض بالالتهاب. فكلما زاد عدد المفاصل الملتهبة زادت فترات راحة المريض فى الفراش والعكس صحيح. وكلما تحسنت حالة المريض يسمح له بقدر أكبر من الحركة.

ثم تبدأ مرحلة «العلاج الطبيعى» والذى يلعب دورا مهما فى مراحل المرض المختلفة باعتباره من العوامل المساعدة لعلاج مرضى الروماتويد بوجه عام، حيث يقوم العلاج الطبيعى بتحريك المفاصل حتى لا يصيبها التيبس، وفى الوقت نفسه ضمان عدم ضمور العضلات، كل هذا بجانب «العلاج الدوائى» والذى يبدأ بالأدوية المسكنة للآلام والمثبطة للالتهاب ثم أدوية التحكم فى المرض ومساره. وأخيرا عقار الكورتيزون، وعلى المريض ألا يستخدم أية أدوية لم يصفها له الطبيب المعالج، لأن بعضها قد يضاعف من الآثار الجانبية على أجهزة الجسم المختلفة خصوصا المعدة، وقد يتعارض بعضها مع البعض الآخر ولا يستفيد الجسم من الاثنين مطلقا. وأخيرا قد يلجأ الطبيب إلى «العلاج

الجراحى» باعتباره من العناصر الأساسية لعلاج مرض الروماتويد، وخاصة تصحيح تشوهات المفاصل أو استئصال الغشاء الزلالى للمفصل، وأيضا استئصال المفاصل الطبيعية المصابة بأخرى صناعية والذى تقدم سريعا فى السنوات الأخيرة.

المهم جدا أن نعرف جميعا أن مسئولية علاج مريض الروماتويد تقع على عاتق فريق عمل يتكون من متخصص روماتيزم، وجراح عظام، ومتخصص علاج طبيعى، ومتخصص اجتماعى، وفى بعض الحالات متخصص نفسى، ويعمل هذا الفريق مجتمعا متعاونا، بهدف واحد هو محاولة توفير حياة طبيعية للمريض فى جميع مراحل تطور المرض حتى يؤتى العلاج ثماره بالشفاء بإذن الله.

# أنا وأنت بننهج ليه ؟

أنا

وأنت بننهج ليه؟! لماذا نحن فى حالة نَهَج؟! هى ظاهرة غريبة ومثيرة للعجب ولافتة للانتباه! حتى الأطفال ينهجون والشباب ينهجون! أما الكبار فيعانون من النَّهَج الدائم! صعود الأوتوبيس يسبب النَّهَج! السير ٤ أمتار لمكتب الزميل يسبب النَّهَج! صعود ١٠ سلالم يسبب النَّهَج! يبدو أن «الرفاهية» التى يعيشها إنسان العصر الحالى لها دور كبير فى ذلك. حتى أصبح الكثيرون منا ينهجون لأقل مجهود فما هى الأسباب؟! وماذا عن العلاج؟!

كثيرون هم الذين يعتقدون أن «النَّهَج» وضيق التنفس والشعور بالإجهاد والتعب هى أعراض مرضية لا تحدث إلا مع مرضى حساسية الصدر أو المصابين بالأمراض الصدرية أو ضيق الشعب الهوائية. ولكن فى واقع الأمر فإن هناك أسبابا أخرى كثيرة عامة لحدوث «النَّهَج» مثل حالات الأنيميا وفقر الدم. والبدانة والسمنة المفرطة. والضعف العام. أو الهزال الشديد. والرفاهية. والقلق والتوتر والانفعالات الزائدة. وفى معظم هذه الأحوال يحدث النَّهج.

النَّهَج أو ضيق التنفس يكون على هيئة سرعة فى التنفس لدرجة تجعل الإنسان يلهث وكأنه يجرى مع أنه لم يغادر مكانه. وصحيح

أن النَّهَج قد يبدأ مع عمل بعض الجهد أو القيام بأى مجهود. ولكن يجب أن يكون ذلك فى الحدود الطبيعية. فالنَّهَجُ يتدرج عند القيام بمجهود تعتاد سبق القيام به دون حدوث نَهَج، أو نهج عادى كما هو الحال مع صعود السلالم مثلا، أو يحدث النَّهَجُ مع أقل مجهود مثل مجرد استبدال الملابس، ثم قد تكون الحالة أسوأ ليحدث النَّهَجُ حتى بدون أداء أى مجهود، وهذا يسمى «نَهَجًا حتى عند الراحة»، ثم هناك النَّهَجُ الذى قد يحدث على هيئة نوبات حادة ويطلق عليه اسم «أزمة» وقد تكون أزمات صدرية أو قلبية.

ويستطيع الإنسان أن يكتشف هل النَّهَجُ عنده فى الحدود الطبيعية أو لا. فمثلا اعتاد شخص كان يصعد ثلاثة أدوار على الأقدام دون أن يحس بأى تعب أو ضيق فى التنفس يضطره إلى التوقف عند صعود السلم، نفس هذا الشخص قد يصعد دورا واحدا ويشعر بالنَّهَج، فى مثل هذه الحالة يمكن أن نعتبر ما يحدث له أنه غير طبيعى.

ومثال آخر: عندما تؤدى أنت جهدا ما، ويقوم زميلك أو صديقك الذى يماثلك إلى حد كبير فى العمر والوزن بنفس هذا الجهد، وأنت لا تشعر بأى متاعب بينما هو ينهج ويلهث، مثل هذا الصديق يمكن اعتبار حالته غير طبيعية.

## حتى الأطفال ينهجون !

قلت للدكتور «عادل عاشور» استشارى طب الأطفال والرئة بالمركز القومى للبحوث: حتى الأطفال ينهجون؟! على رغم أنهم صغار السن. والمفروض أن يتمتعوا بالنشاط والحركة والحيوية!

قال: يؤسفنى أن أؤكد لك أن أحد الأسباب المهمة هو «البدانة والسمنة» وهى وباء متفش فى الأطفال، لدرجة أن انتشار البدانة بين أطفال العالم بلغ «١٥٥ مليونا» على الأقل، وهذا يعنى أن ١٠٪ من أطفال العالم يعانون من زيادة الوزن والسمنة، ومعروف طبيا أن السمنة المفرطة تؤدى إلى قلة حركة الحجاب الحاجز مع ارتفاعه لأعلى ناحية التجويف الصدرى، وضغطه على الرئتين والقلب، مما يسبب ضيق التنفس والنَّهَج.

والمشكلة الخطيرة التى يعانى منها الأطفال وتسبب لهم النَّهَجَ هى الإفراط فى الطعام وتناول الأغذية الغنية بالطاقة عالية السعرات الحرارية، ووجبات التيك أواى التى تحتوى على مقليات وزيوت ودهون، بالإضافة إلى التسالى، وإهمال أكل الخضراوات والفواكه، والتهام الأغذية المصنعة الغنية بالكوليسترول الضار، والإسراف فى تناول اللحوم بأنواعها بما فيها من دسم ودهون وكل ذلك يؤدى إلى الإصابة بأمراض القلب والأمراض الصدرية والنَّهَج وارتفاع ضغط الدم

وغير ذلك، والكارثة التى لا يعرفها الكثيرون هى أن الأطعمة المليئة بالطاقة والدسم والدهون تجعل الطفل يحصل على ٨٠٪ من السعرات الحرارية التى يحتاجها يوميا فى مجرد «١٥ دقيقة فقط»!

والسبب الثانى للنَّهَج وضيق التنفس الذى يصيب الأطفال هو قلة الحركة والنشاط. فهم يقضون وقتا طويلا أمام شاشات الكمبيوتر والتليفزيون والفيديو جيم والألعاب الإلكترونية والإنترنت وعدم ممارسة الألعاب الرياضية. ويكون من نتيجة ذلك اضطراب الجهاز التنفسى والإحساس بعدم الراحة فى التنفس، ولهذا نحزن كثيرا عندما نرى الطفل لا يستطيع أن يجرى أو يمارس الرياضة أو السباحة ويشكو من التعب والإرهاق لأقل مجهود. ولا يستطيع أن يأخذ نفسه. والعلاج هو الإقلال من تناول الأطعمة الدسمة الغنية بالدهون والسعرات الحرارية. وممارسة الرياضة والنشاط والحركة التى تساعد على حرق الكثير من الدهون بالجسم، وبذلك يعود الطفل إلى وزنه الطبيعى الذى يساعده على ممارسة كل أنشطة حياته دون أن يصاب بالأمراض.

## التدخين.. والهزال الشديد

يؤكد د. عادل عاشور أن «التدخين» أيضا هو أحد الأسباب الرئيسية للنَّهَج عند الكبار وعند الشباب الذين يسرفون كثيرا فى تدخين الشيشة، ويخطىء هؤلاء الشباب عندما يعتقدون أن التدخين هو

نوع من «الرفاهية» يمارسها كبار القوم والطبقة الارستقراطية، ولكن للأسف الشديد فإن التدخين هو أخطر أسباب الأمراض الصدرية على مستوى العالم. وهو آفة أصابت الأشخاص الذين أقبلوا عليه دون وعى أو إدراك كامل لما يحتويه من أخطار على صحتهم وخاصة الارتباط الوثيق بين التدخين وسرطان الرئة.

إن على الإنسان أن يختار بين أن يدخن أو يتمتع بصحة جيدة، فالتدخين والصحة لا يجتمعان فى مكان واحد، فالتدخين لا يترك عضوا فى جسم الإنسان إلا أصابه بالضرر، والصدر هو أول هذه الأجهزة التى تصاب بالضرر، لأن استنشاق الدخان يؤدى إلى دخوله فورا ومباشرة إلى الجهاز التنفسى ليؤثر فيه تأثيرا مباشرا بالنَّهَج وضيق التنفس والكحة واضطراب الجهاز التنفسى كله، وليت الأمر يتوقف على «النَّهَج» فقط. إنما المشكلة الخطيرة هى وجود ارتباط وثيق بين أنواع من الأورام الخبيثة والسرطان والتدخين.

والأنيميا الشديدة أيضا تسبب النَّهَج وضيق التنفس. لأنها تسبب نقص كرات الدم الحمراء التى تحمل الأكسيجين من الرئة وتقوم بتوصيله إلى كل أعضاء الجسم. ولهذا يشعر مريض الأنيميا «فقر الدم» بأعراض كثيرة أهمها التعب والدوخة والصداع والنَّهَج. وكلها أعراض نقص كمية الأكسيجين الذى يصل إلى الدم.. ونفس الكلام ينطبق على الذين يعانون من الهزال الشديد والضعف العام.

## التوتر.. والنَّهَج

يختتم د. عادل عاشور استشارى طب الأطفال والوراثة بالمركز القومى للبحوث حديثه معى مؤكدا أن القلق والتوتر والخوف والانفعالات هى أحد الأسباب المهمة للنَّهَج وضيق التنفس، والتى لا ينتبه إليها الكثيرون، وقد أوضح القرآن الكريم هذا الارتباط القوى بين الخوف والقلق وبين ضيق التنفس، فيقول سبحانه وتعالى: ﴿ قَالَ رَبِّ ٱشْرَحْ لِى صَدْرِى ﴿٢٥﴾ وَيَسِّرْ لِىٓ أَمْرِى ﴿٢٦﴾ وَٱحْلُلْ عُقْدَةً مِّن لِّسَانِى ﴿٢٧﴾ ﴾ سورة طه الآيات من ٢٥ – ٢٧، كما كان تصور موسى عليه السلام للخوف والقلق من الإصابة بأعراض إكلينيكية عند مواجهة «فرعون» وخوفه من ضيق الصدر وتعثر النطق. ﴿ قَالَ رَبِّ إِنِّىٓ أَخَافُ أَن يُكَذِّبُونِ ﴿١٢﴾ وَيَضِيقُ صَدْرِى وَلَا يَنطَلِقُ لِسَانِى ﴾ سورة الشعراء الآيات ١٢، ١٣، وفى آية ثالثة يقول الله تعالى: ﴿ يَجْعَلْ صَدْرَهُۥ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِى ٱلسَّمَآءِ ﴾ سورة الأنعام آية ١٢٥ صدق الله العظيم. من كل ذلك يتضح أن «القلق والتوتر» الذى هو «خوف» فى أساسه يرتبط ارتباطا وثيقا بالتنفس، وكلنا يعرف سرعة التنفس فى مواقف الخوف والقلق، ولهذا نلاحظ أن «الانفعالات» تؤثر فى سعة الصدر ومعدل التنفس، كما أن للانفعالات دورا فى الإصابة بالأمراض العضوية والصدرية، والإثارة الانفعالية تلعب دورا رئيسيا فى زيادة معدل التنفس، وهذا يؤكد أن سلوك الإنسان وعاداته يؤثران فى صحته الصدرية.

ومما لا شك فيه أنه فى السنوات الأخيرة ومع الأزمات الاقتصادية الحادة، وصعوبة أسباب المعيشة، والكفاح من أجل لقمة العيش والحياة الكريمة، جعلت الناس تعيش فى حالة من القلق والتوتر والترقب من أجل حياتهم وحياة أبنائهم. والزيادة الرهيبة التى تحدث فى تعداد السكان عندنا حيث يزداد عدد سكان مصر بمعدل «مليون فرد كل عام»، وهذا رقم رهيب، مما يجعل المنافسة من أجل الحياة عملا مرهقا وشاقا، ولا شك أن كل هذا انعكس على صحة الإنسان. ومع حدوث القلق والتوتر تزداد المواد القابضة التى تفرزها الشرايين فتسبب ارتفاع ضغط الدم وزيادة فى ضربات القلب. والنَّهَج وسرعة التنفس، وهكذا يرتبط التنفس ارتباطا قويا بالحالة النفسية والتى تكون سببا رئيسيا فى كثير من الحالات للنَّهَج وزيادة معدل سرعة التنفس، ولكثير من الأمراض القلبية والصدرية المختلفة. وأخيرا فإن العلاج فى الحالات البسيطة للنَّهَج هو ضرورة معرفة السبب الأصلى له وعلاجه حتى لا تتكرر الحالة. كما يجب أن يكون هذا العلاج متدرجا ومنتظما.

# الفصل الثالث

## ● الوقاية خير من العلاج

- ○ الألم رسول الشفاء.. لغة الأى آى
- ○ المشى دواء ساحر
- ○ صحتك فى صعود السلالم
- ○ خليك بارد.. العلاج السحرى لمرضى القلب
- ○ الدراجة.. سر الحيوية والنشاط

# الألم رسول للشفاء.. لغة الآى آى !

**الألم** هو الألم مهما اختلفت أسبابه ومصادره وينتقل الإحساس به عن طريق الإشارات العصبية التى تتباين سرعتها فى نقل الألم الحاد السريع خلال واحد على عشرة من الثانية وخلال ثانية واحدة فى حالة الألم البطىء. ولذلك فإن مقولة «تعايش مع الألم» مرفوضة تماما لأن علاج الألم أصبح تخصصا فى الطب قائما بذاته، وأصبح تخفيف الألم والسيطرة عليه هو غاية عظيمة وإنسانية بالدرجة الأولى. والسطور التالية كلها أمنيات بحياة خالية من الآلام.

ومع الحياة الحديثة التى نعيشها الآن زادت الآلام كثيرا وأصبح الصغير يعانى منها قبل الكبير، وعلى رغم أن الألم هو إحساس بالمعاناة وهذا شىء قاس وصعب. إلا أن الإحساس بالألم فى كل الأحوال هو فى حد ذاته رحمة من الله سبحانه وتعالى لأنه يعتبر بمثابة تحذير ينبه الإنسان إلى الابتعاد عن مصدر الخطر ثم المسارعة بالعلاج.

فالألم هو رد فعل سريع للحماية من الخطر كملامسة الأسطح الساخنة أو المدببة. مما يجعل الشخص يجذب يده بسرعة من مكان الخطر، وكثيرا ما يكون للألم دور مهم وحيوى فى العلاج.

الألم إحساس شخصي يختلف من إنسان إلى آخر طبقا لعوامل كثيرة تختلف باختلاف السن والنوع والجنس. وكذلك الاستعداد النفسي للشخص لاستقبال الألم والتفاعل معه. ويدرك الإنسان الألم ويتفاعل معه في كل مراحل عمره، وكلما قلت قدرة الإنسان على التعبير عن الألم زاد تأثير الألم في الشخص وأجهزته. وينطبق ذلك على الأطفال حيث يكون تأثير الألم شديدا في صحة الطفل الجسدية والنفسية إذا أسيء تقدير الألم أو علاجه في الأطفال.

ويعتبر «الألم الحاد» أحد العلامات المهمة التي تشير إلى وجود مرض أو إصابة للأنسجة أو الأعصاب. ولقد اختص الله الألم بصفات عدة عندما تجتمع مجموعة منها في حالة ما، فإنها تشير إلى مرض معين في الجسم. مما يعد الأداة الأولى في تشخيص الحالات الحادة خاصة في أعضاء الجهاز الهضمي والتي لم تكن ترى على سطح الجسم، وقبل تطور أجهزة التشخيص واكتشاف الموجات فوق الصوتية والمناظير والسونار والأشعة التشخيصية والمقطعية بالكمبيوتر، وقبل استخدام أشعة الرنين المغناطيسي في التشخيص. ومع التطور الكبير الذي طرأ على نوعية التحاليل المعملية، مما أوجد تقدما مذهلا في تشخيص الألم. ولا تقف فوائد الألم الحاد عند تسهيل مهمة الطبيب في التشخيص. بل تبدأ أولا وأخيرا كوسيلة فعالة في حماية الجسم

من الخطر الذى يواجهه. فمثلا فى حالات الإصابات والكسور يكون الألم شديدا عند استخدام الجزء المصاب أو المكسور. وبالتالى لا يقوم الجسم بتحريك هذا الجزء. مما يمنع تفاقم الإصابة أو حدوث مضاعفات أخرى للكسور كإصابة الأوردة أو الشرايين أو الأعصاب المحيطة بمنطقة الكسر. ولكل ذلك لا يستطيع أحد أن ينكر دور الألم فى كونه العامل الأساسى الذى يجعل الإنسان يذهب إلى الطبيب طالبا للعلاج والراحة من الألم. أما فى حالة «الآلام المزمنة» فالصورة تختلف كثيرا عنه فى حالات الألم الحاد. من حيث أسباب الألم وفوائده على الجسم وتأثيره السلبى فى وظائف الجسم. وترجع أسباب الألم المزمن إلى تحول حالات الألم الحاد بعد انتهاء أسباب وجوده وحدوثه مع استمرار الألم ويسمى هنا بالألم المزمن.

## عيادات للألم !

فى دراسة مهمة جدا عن «الألم.. أسبابه وكيف تتخلص منه» للدكتور ماهر فوزى أستاذ التخدير وعلاج الآلام بطب القاهرة.. يؤكد أن الألم ظل على مدار السنين عرضا لأمراض وإصابات عديدة فى جسم الإنسان وذلك فى نظر أغلبية الأطباء والمرضى، ونتيجة لذلك لم يقبل العديد من الأطباء أن يكون للألم «تخصص» فى مجال الطب يبحث فى أسباب الألم وتشخيصه وعلاج حالات الألم المزمن.

ومع التقدم فى الطب وأبحاثه اتجه العالم لجعل الألم فرعا مستقلا عن تخصصات الطب وشرع فى إنشاء عيادات متخصصة فى علاج الألم، وتم تجهيز هذه العيادات إضافة إلى الآلات والأجهزة الخاصة بها بفريق من الأطباء المتخصصين والمتدربين فى مجال تشخيص وعلاج الألم، وأصبح فكر الطب والأطباء يتجه نحو حق كل مريض فى تخفيف الألم الذى يلحق به أيا كان سبب هذا الألم وأيا كانت صورته حادة أم مزمنة، ولم يعد هناك من يقتنع بوجود ألم فسيولوجى أو وظيفى وأنه لا يحتاج إلى علاج، وذلك لأن الألم فى أية صورة له آثار سلبية على حالة الإنسان الجسمية والنفسية والتى غالبا ما تستمر هذه الآثار حتى بعد زوال الألم.

وفى مصر انتشرت عيادات علاج الآلام فى معظم المستشفيات الجامعية وبعض مستشفيات التأمين الصحى. واعترفت نقابة الأطباء بعلاج الألم كأحد التخصصات الطبية المعترف بها لممارسة مهنة الطب. وتمنح بعض كليات الطب فى مصر درجة الماجستير فى تخصص علاج الألم. وتقوم هذه الكليات بتدريب الأطباء فى مجال دراسة وعلاج الآلام الحادة والمزمنة. وكلنا ننتظر الغد لنرى عيادات علاج الألم منتشرة فى جميع مستشفيات مصر من شمالها إلى جنوبها، ويديرها أطباء متخصصون فى علاج الألم يؤمنون بأن الألم ليست له أية فوائد وأن علاج الألم حق قانونى وطبى وإنسانى لكل مواطن يعيش على هذه الأرض.

## الألم.. أنواع

أكدت الإحصاءات فى السويد وكندا وإنجلترا انتشار الألم المزمن، حيث يعانى ٧٪ من البالغين فى إنجلترا من الألم المزمن و٣٪ من سكان الولايات المتحدة يعانون من إعاقة بسبب الألم المزمن، والألم نوعان: حاد، مزمن.

والألم الحاد يحدث عقب العمليات الجراحية والإصابات والجروح المفاجئة وغيرها، أما الألم المزمن فيحدث على سبيل المثال فى حالات الصداع المزمن وآلام الركبتين وخشونة الغضاريف والتهاب المفاصل والروماتيزم وآلام الظهر المزمنة وآلام الأورام وغيرها.

ولذلك يمكن تقسيم الألم حسب مصدره إلى ثلاثة أنواع هى الألم البدنى، والألم العصبى، والألم النفسى. حيث يحدث «الألم البدنى» نتيجة تحفيز مستقبلات الألم ذات الحساسية الشديدة المنتشرة فى أطراف الجسم، وذلك فى حالات انتهاك الجسم أو الالتهابات أو إصابة الأنسجة. أما «الألم العصبى» فيحدث نتيجة إصابة الأعصاب أو حدوث تغيرات وظيفية فى الأعصاب الطرفية وفى الجهاز العصبى المركزى وهذا النوع من الألم يكون فى الغالب من الآلام المزمنة. أما «الألم النفسى» فيعتبر من أشد أنواع حالات الألم صعوبة فى التشخيص والعلاج، حيث يتم التشخيص فى هذه الحالات باستبعاد الأسباب البدنية المختلفة لحدوث الألم.

ولكى يكون واضحا ما هو دور طبيب علاج الألم يجب أن نعلم أساسا أن العلاج هو علاج السبب؛ فإن آلام الضرس علاجها عند طبيب الأسنان وآلام الزائدة الدودية علاجها عند الجراح. ولكن إذا كان السبب غير واضح تماما مثل الصداع الأولى المزمن فهنا يكون دور طبيب علاج الألم، أو إذا كان السبب معروفا ولكن العلاج صعب مثل آلام الأورام الخبيثة التى سبق استئصالها ثم عادت وتم علاجها بالإشعاع والعلاج الكيماوى ثم ارتدت فهنا يكون دور طبيب علاج الألم السيطرة على العرض «الألم» وليس المرض «الورم» لأن من حق المريض كإنسان أن يحيا فى سلام دون آلام ما شاء الله له حتى إذا لم يمكن علاج مرضه وهذا مفهوم إنسانى وحضارى رائع.

## علاج الألم

يؤكد د. ماهر فوزى محمود مدير وحدة علاج الألم بطب قصر العينى أن للجسم قدرة على السيطرة على الألم. وذلك بإفراز مواد كيميائية خاصة مثل مادة «السيروتونين» فى المخ. وهذه المواد تقوم بتنشيط خلايا المخ لإرسال إشارات عصبية إلى النخاع الشوكى تعمل على تخفيض وتثبيط إحساس الألم والسيطرة على الألم. وفى الحياة فإن الشخص عندما يعانى من آلام فى بدايتها فإنه يقول: إنه يشعر بالألم، ولكنه قادر على تحمله. أى إن هناك تركيزا كافيا من مادة السيروتونين

وغيرها فى المخ للسيطرة على الألم، ولكن بعد أن يزمن ويطول، فإن هذه المواد تستنفد ويقل تركيزها، وبالتالى فإن الشخص المتألم يقول: إننى غير قادر على تحمل هذا الألم، ومن هنا كانت أهمية علاج الألم.

يعتبر استخدام الوخز بالإبر فى علاج الآلام هو الأول المتفق عليه من جميع المؤسسات الطبية خاصة منظمة الصحة العالمية، ولقد كان تأثير الإبر الصينية ونتائجها فى علاج الألم أولى الملاحظات التى ساعدت على اكتشاف القدماء تأثير استخدام الوخز بالإبر والتى تعمل على استثارة نقاط معينة فى الجسم، مما يعمل على تخفيف الألم عن طريق عدة محاور: أولها زيادة إفراز الأفيونات الطبيعية داخل الجسم، وفى الجهاز العصبى المركزى وجميعها مسكن قوى للألم، ثانيها هناك التحفيز الكهربائى الذى استخدم بطرق عديدة عبر العصور كعلاج لبعض حالات الألم الحاد والمزمن، مما يقلل نقل الألم أو منع الإحساس بالألم، لأنها تعمل على تحفيز الأعصاب عبر الجلد لإفراز «المورفينات» الداخلية كوسيلة لعلاج الألم، ويستخدم التحفيز الكهربائى عبر الجلد بكفاءة كبيرة فى علاج حالات الألم بعد جراحات البطن والصدر والعظام وآلام الولادة وأمراض النساء وغيرها، كما يستخدم تحفيز النخاع الشوكى الكهربى فى العديد من حالات علاج الألم الناتجة عن إصابات الأعصاب الطرفية وحالات الألم بعد فشل جراحات الظهر فى وجود ضغط على الأعصاب وحالات الذبحة الصدرية وغيرها.

ثالثها كما أن هناك طرقا طبيعية كثيرة لعلاج الألم مثل «الحرارة» التى تساعد على زيادة الدورة الدموية وتسكين الألم بطريق غير مباشر واستعمال الحرارة إما بوضع فوطة دافئة على الجلد وإما بتسليط الأشعة تحت الحمراء. و«التدليك» الذى يعمل على تخفيف التقلص العضلى وفك تيبسه ويساعد على إطلاق مورفينات الجسم ويزيد من مرونة العضلات كما ينشط الدورة الدموية. والاسترخاء مهم جدا لعلاج الألم فهو يساعد على ذلك كثيرا ويزيد من القدرة الذهنية والبدنية للإنسان. وللوصول إلى حالة الاسترخاء المطلوبة تتم تهيئة المناخ المناسب، وذلك بالاستلقاء على سرير مريح فى وجود ضوء خافت وسكون تام واتخاذ وضع مريح، وذلك عن طريق ثنى بسيط للذراعين والساقين ثم القيام بواحد أو أكثر من تدريب للاسترخاء. أما الإعداد النفسى فهو مهم جدا، حيث يتم إعداد المريض نفسيا على أيدى المتخصصين بطريقة تجعله يسيطر على الألم ويتقبل نسبة منه ويشعر بالمشاركة مع غيره من المرضى، دون أن يكون للألم تأثير ضار على نفسيته على شكل اكتئاب أو قلق. ويكفى أن علماء وباحثى الجمعية الدولية لدراسة وعلاج الألم عندما قاموا بوضع تعريف دقيق شامل للألم أكدوا أهمية الخصائص النفسية للإحساس والشعور بالألم وأن يضع الطبيب فى اعتباره العوامل النفسية للمريض لكى ينجح فى علاجه للألم.

# المشى دواء ساحر !

تقول الحكمة : «إن الإنسان المتمدن الحديث لا يموت موتا بل يقتل نفسه قتلا».. فهو كسول، لا يمارس الرياضة، وتضيع حياته بين التليفزيون والسيارة والنوم.. فقد أكدت دراسة علمية حديثة قامت بها الجمعية المصرية لتصلب الشرايين على عشرة آلاف مواطن تتراوح أعمارهم بين ٢٥ إلى ٦٥ سنة أن نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرايين بين من يمارسون «رياضة المشى» على الأقل لم تزد على ١٠٪ فى حين ترتفع عن ذلك كثيرا عند الذين لا يمارسون أى رياضة.. هيا ننطلق نمارس المشى.. رياضة الصحة والتمتع بالحياة..

معروف أن أفراد الشعب «الاسترالى» من أحسن الشعوب فى العالم صحة وأشدهم نشاطا. وأن الجنود منهم معروفون بشجاعتهم وقدرتهم على تحمل مشاق الحروب وأعبائها، ويعود السبب فى ذلك إلى أنه قلما يوجد فى الشعب الاسترالى فرد واحد لا يمارس نوعا أو أكثر من أنواع الرياضة، كما نلاحظ أيضا أن متوسط أعمار الشعوب الأوروبية واليابان والدول المتقدمة التى تمارس الرياضة منذ الصغر إلى أرذل العمر، أعلى بكثير من الدول التى تهمل رياضة المشى.. أما عندنا فى مصر وفى البلاد العربية عموما فحدث ولا عجب فهوايتنا التليفزيون والدش والتسالى

والسودانى ومحشى ورق العنب والمكرونة والبسبوسة والكنافة والقطايف ولقمة القاضى- وكل واشكر- والجاتوهات والتورتات.. ويكفى أن بعض الأمهات حتى الآن يعتقدن أن الطفل «الملظلظ المربرب الدبدوب» هو أحسن حالا وصحة من الطفل النحيف أو العادى.. واذهبوا بأنفسكم إلى المدارس لتشاهدوا الكم الهائل من الأطفال «الملظلظين» الذين يعانون من السمنة وأمراضها وهم مازالوا فى بداية حياتهم. أما عن ممارسة الرياضة فى المدرسة وحصة الألعاب فقد أصبحت من رابع المستحيلات كالعنقاء والخل الوفى لأن الأبراج الخرسانية هى المهمة ولتذهب صحة أطفالنا وأجيالنا القادمة إلى الجحيم!! ومن عاداتنا السيئة المؤلمة أنه إذا جاع الواحد منا بين الوجبات فإنه يأكل نصف كيلو سميط مع ٢ باكو بسكويت مع كوب شاى بلبن فيه ٤ ملاعق سكر ويقول «مسح زور».. والعجيب بعد كل هذا نصرخ ونندهش لماذا أصابتنا الأمراض؟!! ولذلك إذا أردنا أن نطيل متوسط عمر الإنسان المصرى فينبغى أن ننظم الغذاء وأن نولى الرياضة اهتماما كبيرا لجميع مراحل العمر من الطفولة إلى الشيخوخة.

كل الأبحاث الطبية أثبتت أن ممارسى الرياضة منذ الصغر وحتى الكبر وبعد سن المعاش لا يصابون بالسكر. ولا يمرضون بتصلب الشرايين سواء بالقلب أم المخ. والدليل على ذلك أن «أهل الريف» لا يشكون كأهل المدينة من أمراض تصلب الشرايين والقلب، لأنهم يمارسون يوميا

رياضة المشى وسط الحقول وفى الهواء النقى الممتلىء بالأكسيجين، فضلا عما يقومون به من مجهود عضلى فى حقولهم.

## اترك سيارتك

فى فحص طبى عام أجرى لمجموعة كبيرة من الرياضيين ثبت أن الحالة الصحية للرياضى فى سن السبعين تفوق الحالة الصحية لابن الأربعين من غير الرياضيين.. لأن الجسم الذى يمارس الرياضة يحتفظ بمرونته وشباب منظره وحركاته حتى نهاية العمر.. أما الجسم الذى حرم من ممارسة الرياضة لسبب ما يشيخ مبكرا ويعانى من الكثير من الأمراض والمتاعب الصحية.

العالم المصرى المغترب «د. أحمد كسيبة» أستاذ ورئيس قسم الأمراض الباطنية والغدد بجامعة وسكنسون بأمريكا.. يلفت انتباهنا جميعا إلى الحكمة المعروفة وهى «أن العقل السليم فى الجسم السليم» وأننا جميعا لدينا الرغبة لتحقيقها.. ولكن قد لا تتوفر لنا الوسيلة حيث إن أغلب أنواع الرياضة سواء كانت السباحة أم التنس أم الجولف أم الاسكواش أم أى رياضة جماعية تحتاج إلى مكان لممارستها، كما أنها ليست مناسبة لجميع الأعمار أو لكل الناس.. ولكن هناك نوعا واحدا من الرياضة أحسن من جميع الرياضات السابقة وفى متناول جميع الناس من جميع الأعمار ألا وهو «رياضة المشى».. فهى أبسط أنواع الرياضات.. وأكثرها

نفعا لأجهزة الجسم. وأقربها تحقيقا للياقة البدنية والذهنية المطلوبة لاستمرار الحياة بدون مرض.

ولكن كيف نبدأ رياضة المشي؟

هناك مثل صيني يقول: «إن رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة» ولكي نبدأ رياضة المشي علينا أن نفكر بجدية في أن تصبح جزءا روتينيا من حياتنا اليومية.. فالمشي هو رياضة الجميع وأفراد الأسرة كبيرهم وصغيرهم يمكنهم أن يمارسوه في أوقات فراغهم سواء بالذهاب لشراء الاحتياجات الأسرية أم إلى إحدى الحدائق العامة، أم على طريق الكورنيش. أم في أحد الشوارع ذات الأرصفة العريضة حيث يمكنهم ممارسة رياضة المشي في أمان.. ليس هذا فقط بل إن الآلاف منا يتوجهون في الصباح الباكر إلى أعمالهم إما بالمواصلات العامة وإما بسياراتهم الخاصة، فإذا كنت تستخدم المواصلات العامة فعليك أن تترك محطة واحدة قبل موقع العمل وتمشي هذه المسافة التي تستطيع بعد ذلك أن تتعود عليها، ثم تزيدها إلى محطتين وثلاث. ويمكنك القيام بممارسة المشي بنفس الطريقة في رحلة العودة إلى المنزل.

أما إذا كنت تستخدم سيارة خاصة فيمكن أن تتركها بعيدا عن موقع العمل وتمشي باقي المسافة ثم تعود بعد العمل لأخذها، لأنه مع كثرة استعمال السيارات وشيوع الميكنة كثرت أمراض الظهر والرقبة والقلب والصدر والأوعية الدموية. وارتفعت نسبة الكوليسترول الضار

المسئول عن الكثير من أمراض العصر، ناهيك عن أمراض الأعصاب والعضلات.. وإذا كنت من الذين يجلسون على المكاتب فترة طويلة فاحذر لأن هؤلاء هم الأكثر تعرضا للذبحة الصدرية.. والمشى هنا هو الوقاية المضمونة، ولا ننس أن السمنة المفرطة هى أكثر الأمراض شيوعا نتيجة عدم الحركة والمشى، وهى العدو الأول للإنسان حيث تقلل من عمره وتصيبه بالعديد من المضاعفات والأمراض.. ومع الاستمرار فى ممارسة المشى يمكن للإنسان التخلص من عادة الكسل فلنتعود شيئا فشيئا على رياضة المشى.

## المشى.. أحسن من الفياجرا

د. أحمد كسيبة.. نعم المشى أحسن دواء، فممارسة الرياضة ولو بقدر بسيط مثل نصف ساعة من المشى يوميا يقلل بشكل ملحوظ من خطر الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين والذبحات الصدرية. والمشى مفيد للقلب والدورة الدموية لأنه يعطى القلب القدرة على العمل وتحمل المجهود حتى فى القيام بالأعمال التى تحتاج إلى بذل مجهود كبير، كما يساعد المشى فى أثناء الحمل على نزول الجنين إلى الحوض الذى تزداد عضلاته كفاءة مما يجعل الولادة مريحة خصوصا فى الشهور الأخيرة من الحمل. أما العضلات فإن المشى يزيد من كفاءتها وقوتها مع زيادة قدرتها على تخزين المواد التى تحتاج إليها كوقود، كما تزيد

سعة الرئتين وبالتالى كفاءتهما. فالإنسان فى الحالات العادية يتنفس من ١٠- ١٥ لتر هواء فى الدقيقة. وفى حالة المشى تزداد الكمية من ٤٠- ٥٠ لتر هواء، وبذلك ترتفع نسبة الأكسيجين التى تدخل الدم وعليه تزداد نسبة التمثيل الغذائى بالجسم إلى خمسة أضعاف، وممارسة المشى بانتظام تؤدى إلى التخلص من السمنة. فالحركة تحرق الطاقة فى الجسم وخاصة المتولدة من الدهنيات المترسبة تحت الجلد ومع حرق الدهون فإنها تعطى السكر الذى يلزم للطاقة التى تحتاجها العضلات مما يساعد كثيرا فى إنقاص الوزن. كما أن الرياضة وممارسة المشى تخلص الإنسان من الشعور بالاكتئاب فقد أثبتت إحدى الدراسات العلمية الأمريكية أن الأشخاص الكسالى الخاملين أكثر عرضة للاكتئاب النفسى من الذين يزاولون الرياضة والأنشطة المختلفة لأن الخمول يزيد الإحساس بالإجهاد.. كما أن رياضة المشى تقلل من الضغط العصبى ومن ضغوط العمل والحياة.

والجديد هو أن رياضة المشى تحسن العلاقات الزوجية.. ففى إحدى الدراسات التى أجريت فى جامعة «بيبردين» وشملت ثمانية آلاف سيدة قالت ٨٩٪ منهن: إن ممارسة الرياضة زادتهن ثقة بالنفس وزادت من رشاقتهن فكن أكثر جاذبية وفتنة وجمالا مما كان له أعظم الأثر فى علاقتهم العاطفية بأزواجهن.. كما ثبت أن رياضة المشى ترفع من مستوى هرمون الذكورة «التستو ستيرون» المسئول عن العلاقة الحميمة بين

الأزواج.. فإذا كان دواء الفياجرا الذى أثار ضجة عالمية يعتبر من «موسعات الشرايين» على رغم آثاره الجانبية. فإن المشى المنتظم يقوم بنفس الدور دون أية آثار جانبية. فهو يؤدى إلى وصول الدم بمقدار أكبر إلى الأوعية الدموية الموجودة بالأطراف.. ليس هذا فحسب بل إنه فى حالات التمرين أو المشى السريع فإن كمية الدم التى تصل إلى العضلات تزداد بشدة. وقد تبلغ عشرة أضعاف الكمية العادية التى تصل إلى العضلات فى وقت الراحة، مما يدفع العضلات إلى الحصول على كمية من الأكسيجين أكبر من المعتاد، فيشعر الإنسان بالقوة والحيوية والنشاط والسعادة.. وبما أن المشى يزيد الثقة بالنفس فإنه كثيرا ما ينجح كعامل مساعد فى علاج حالات الضعف الجنسى النفسى.. كما أثبت العلم الحديث أن ممارسة رياضة المشى بانتظام تؤخر ظهور أعراض الشيخوخة.

## الدواء العجيب..

أن نمشى فهذا مهم.. والأهم أن نمارس رياضة المشى بطريقة صحيحة حتى نستفيد منها فعلا.. لذلك يجب أن يكون الجسم مفرودا قدر المستطاع والرأس مرفوعا إلى أعلى، وأن يكون المشى بخطوة منتظمة متوسطة السرعة مع التنفس بعمق، وأن نبتعد عن الهواء الملوث والضوضاء والمؤثرات الصوتية الحادة، ويفضل المشى والمعدة غير ممتلئة بالطعام لأنه خلال عملية الهضم تكون الدورة الدموية نشطة والمشى فى

هـذه الحالة قد يضر ولا يفيد، لذلك فإن أفضل الأوقات لممارسـة رياضة المشـى فى الفجر أو قبل الإفطار أو بعد تناول الغذاء بثلاث ساعات، أى قـرب المغرب وخاصة فى فصل الصيف لتجنب حرارة الشـمس، أو بعد فترة معقولة من العشاء.. مع مراعاة تجنب الأخطاء التى قد ترتكب أثناء المشى مثل «الكعب العالى» فالسـير به مضر لأنه يضيع التناسق الموجود بين أجزاء الجسم كلها، وإن كان ولابد فيفضل لبس الكعب العالى المعقول بارتفاع أقصاه (٣سم)، كما أن الحذاء الضيق يسبب الأذى للأصابع والألم فى السـاق، أما الملابس اللازمة لرياضة المشى فهى الملابس العادية على أن تكون مريحة ومناسبة للجو ويفضل ارتداء قميص قطن خفيف وحذاء كاوتشوك مريح مع فانلة داخلية قطن لكى تمتص العرق.

الواقع أن المشـى مثل أى دواء.. يفيد إذا كان فى حدود معينة، فإذا زاد على هذه الحدود يصبح ضارا بالصحة. فالشخص السليم قوى البنية الخالى من الأمراض نجد أن رياضة المشى بالنسبة له تكون غير محدودة وليس هنـاك أى ضرر عليه مهما طال واسـتغرق من وقت. فالعضلات سـتعطى كل ما لديها ثم يشـعر صاحبها بالتعـب فيتوقف تلقائيا عن السـير.. إن هذه القاعدة لا يمكن تطبيقها بالنسـبة للأطفال أو الرجال أو السـيدات بعد سن الأربعين. ففى هذه الحالة يجب أن يكون برنامج السـير تدريجيا خاصة إذا كانت رياضة المشـى عقب مرحلة رتيبة من الحيـاة، وفى هذه الحالة لا يجوز أن يصل الشـخص إلى درجة التعب

أبدا، وإذا شعر بالتعب يجب أن يتوقف عن السير. وسيجد أن مقدار ما يمشيه دون تعب يزداد كل يوم عن سابقه. وما دامت رياضة المشى قد دخلت حياة أى شخص فالكشف الطبى كل فترة زمنية- قد تصل إلى عام- مهم للاطمئنان على الصحة بوجه عام.

ثمة أمراض لا يجوز للإنسان فيها أن يقوم برياضة المشى إلا بعد استشارة الطبيب المعالج. مثل أمراض القلب والأوعية الدموية وهى الأمراض التى تحتاج إلى رعاية طبية خاصة، وإلى متابعة للمجهود العضلى الذى يبذله المريض، فالمشى بالقدر الذى يحدده الطبيب يصبح ذا منفعة كبيرة للصحة.. ويجب أن نعرف حقيقة مهمة عن هذا الدواء العجيب الذى نسميه المشى. أننا نحصل على فوائده بالاستمرار والتدرج لأن الانقطاع عن المشى سيفقد الإنسان ما اكتسبه، كما أن المشى لمسافات طويلة ممنوع لأن النوبات الفجائية من بذل المجهود قد تكون سببا فى المتاعب بدلا من أن تكون طريقا للصحة.

الآن انتهيت من القراءة.. فهيا انطلق وابدأ رياضة المشى ولن تندم طوال حياتك.. اترك سيارتك فى مكانها.. وانزل من المواصلات العامة قبل عملك بمحطة أو اثنتين، واستخدم السلم بدلا من الاسانسير.. فالمشى على رغم بساطته رياضة للروح والجسد.. رياضة لكل الأعمار.. رياضة الصحة وصفاء الذهن.

# صحتك.. فى صعود السلالم !

امش

على قدر ما تقدر ! ! كثيرون لا يعلمون أن الصحة الجيدة والتمتع بالحياة بدون أمراض فى الحركة وممارسة المشى والرياضات المختلفة. ولكن للأسف بيننا أنواع من البشر ينتظرون المصعد أو «الأسانسير» أكثر من ربع ساعة لكى ينزلوا ١٠ سلالم فقط ! ! ومثلهم يقفون أمام المصعد طويلا. ليصعدوا ٨ سلالم فقط ! ! والعجيب فعلا، والمثير للدهشة والاستنكار أن معظمهم شباب ويتمتعون بصحة جيدة ويستكثرون الصعود أو الهبوط على الأقدام ! ! . ولو يعلم هؤلاء مدمنو الرفاهية والكسل وهواة عدم الحركة أن صعود السلالم يقوى القلب والدورة الدموية ويخفض الكوليسترول الضار. وأن النزول على السلالم يخفض نسبة السكر فى الدم. لقضوا معظم أوقاتهم فى صعود ونزول السلالم من أجل التمتع بالصحة والسعادة وصفاء الذهن.. وإلى كل هؤلاء أهدى هذه السطور.

الإنسان البدائى لم يعرف «السلالم» ولا صعود الدرج ولا تأثيرها المفيد فى الصحة. ولكنه بالفطرة كان يمارس رياضة صعود الجبال والقمم والأماكن العالية وطلوع الأشجار. حيث كانت تجرى بينهم السباقات ومن يطلع الشجرة أسرع ومن ينزل أسرع. ومازالت رياضة

طلوع الأشجار تمارس فى الريف المصرى. حيث يتنافس شباب الفلاحين بعضهم البعض، والعجيب أنها نفس رياضة صعود السلم التى نود أن نمارسها الآن.

وهذا هو «ستيفن نيومان» الأمريكى الذى يعد من أشهر الذين مارسوا رياضة المشى على مستوى العالم. حيث أمضى ٤ سنوات مشى خلالها مسافة (٣٦٢٠٠ كم) حول العالم. مارا بعشرين دولة فى خمس قارات، حيث زادت عدد خطواته على ٤٠ مليون خطوة فى ١٤٦٠ يوما، ويحكى «نيومان» أنه على رغم استمتاعة بالمشى، إلا إنه كان يتعمد المرور على الغابات التى فى طريقة ليتسلق الأشجار. كما كان يتسلق الجبال المغطاة بالثلوج، ويصعد على القمم العالية، التى تقابله عبر الصحارى، التى كان يرتادها، ويقول كانت تجتاحنى وتسيطر على رغبة قوية فى ممارسة رياضة الصعود والهبوط من الأماكن العالية لما لها من متعة خاصة وفائدة صحية كبيرة.

## صحتك.. فى صعود السلالم

فى دراسة مهمة جدا أجريت فى معهد «كوبر» للياقه بولاية دالاس بعنوان «فرصة بديلة لتمارين اللياقة» هى «صعود السلالم».. حيث شملت الدراسة عددا من الأصحاء الذين يستخدمون بانتظام صعود السلالم، مقارنة بعدد آخر لا يستخدمون السلالم. وأثبتت الدراسة أن الذين

يصعدون السلالم صاروا أكثر لياقة بدنية ونفسية من الآخرين الذين يستخدمون المصاعد. وأن معدل سرعة ضربات قلبهم تناقصت واعتدلت، وأصبحت أجسامهم تستهلك الأكسيجين بكفاءة أكثر. وتحسنت نسبة الكوليسترول المفيد، كما نقصت نسبة الكوليسترول الضار بنحو ٢٠٪، مما يقلل من مخاطر تعرض الإنسان للأزمات القلبية بمعدل الثلث.

ويقول د. «كولن بوريهام» أستاذ علم التمارين الرياضية بجامعة اوليستر تعليقا على الدراسة، أن الصحة الجيدة التى يتمتع بها من يصعدون السلالم لا تتطلب يوميا إلا (١٣,٥ دقيقة فقط لا غير)، ويؤكد أن الأنشطة الرياضية التى يمكن أن يقوم بها الإنسان فى مثل هذه الدقائق كالقفز والجرى السريع لا تقارن بمشاكلها ونتائجها مع صعود السلالم، فهو أفضل ويعطى نتائج أسرع، ويأتى مع ممارسة الحياة اليومية، ولا يحتاج أى استعدادات كركوب السيارة والذهاب إلى النادى وارتداء ملابس خاصة وتوفير وقت لممارسته.

والرائع فى هذه الدراسة المهمة أنها تساعد كل الناس الذين لا يجدون وقتا يمارسون فيه التمرينات الرياضية، أو حتى ممارسة رياضة المشى، وخاصة أن معظم الأطباء يتفقون على أن الحد الأدنى للحركة والنشاط وممارسة الرياضة لا يقل عن (٣٠ دقيقة) يوميا، ولذلك فإن الدراسة تفتح باب التمتع بصحة جيدة بأبسط الوسائل، حيث إن انتظار المصعد ثم ركوبه يحرق فقط ١.٥ سعر حرارى فى الدقيقة لشخص متوسط الوزن، بينما فى

حالة صعود السلالم بسرعة معتدلة للشخص نفسه، فإنها تحرق ٨- ٩ سعرات حرارية فى الدقيقة، وتنصح الدراسة أن يكون صعود السلالم من ٤- ٥ طوابق. وإذا كان الشخص يريد الدور(٩) مثلا. فيمكنه ركوب المصعد إلى الدور (٥) ثم صعود أربعة الطوابق التالية على الأقدام.

## نزول السلالم.. يخفض السكر فى الدم

مفاجأة طبية سارة.. الصحة الجيدة لا تتحسن فقط مع صعود السلالم، وإنما أيضا مع «نزول السلالم».. حيث كشفت دراسة حديثة أجريت على المتنزهين والمتسلقين فى جبال الألب، أن للأشكال المتنوعة من الرياضة تأثيرات مختلفة فى الدهون فى الجسم أو فى مستوى السكر فى الدم، وأنه إذا كان المشى صعودا يساعد على التخلص من الدهون بسرعة. فإن النزول على السلالم يخفض نسبة السكر فى الدم بشكل ملحوظ، كما أن صعود أو نزول السلالم يؤدى إلى خفض نسبة الكوليسترول فى الدم.

ويقول د. «هاينز دريكسل» الطبيب بمستشفى فيلدريخ النمساوى، والذى أجرى الدراسة أن أهميتها تأتى فى سهولة تنفيذها بشكل يومى، وخاصة هواة المشى فى مناطق الجبال ومناطق التزلج. أما د. «جيرالد فلتشر» طبيب أمراض القلب بمستشفى «مايو» فى «جاكسونفيل» فيؤكد أنه يمكن تطبيق هذه الدراسة فى الحياة اليومية،

فمرضى «السكر» الذين يعملون فى مكاتب موجودة فى عمارات ومبان عالية مثلا يمكنهم أن يركبوا «المصعد» صعودا والسلالم نزولا. وتؤكد الدراسة أن ممارسة رياضة النزول على السلالم تؤدى إلى التخلص من السكر المرتفع فى الدم، وتحسن من قدرة الجسم على تحمل تأثيرات الجلوكوز بشكل كبير.

## عصر الكسل..

يؤكد د. محمود شلبى أستاذ طب وجراحة العظام، أنه بسبب المدنية الحديثة والحياة العصرية اللاهثة. واستعمال السيارات والمصاعد الكهربائية والرفاهية وقلة الحركة. كثرت أمراض الظهر والرقبة، وأمراض القلب والصدر والأوعية الدموية، وارتفعت نسبة الكوليسترول الضار المسئول عن كثير من أمراض العصر. وانتشرت أمراض الأعصاب والعضلات. وأصبحت السمنة المفرطة هى أكثر الأمراض شيوعا، نتيجة عدم الحركة والمشى. حتى أصبحت هى العدو الأول لإنسان هذا الزمن، فهى تقلل من عمره وتصيبه بالعديد من الأمراض والمضاعفات، وأصبح عصرنا الحديث هو عصر الكسل وإدمان الريموت كنترول والأمراض التى ليس لها أول ولا آخر.

ووسط هذا الجو الخامل والمناخ الكسول كان لابد من ممارسة التمرينات الرياضية والعلاجية. وإلا فقد الإنسان حيويته ونشاطه

وصحتـه. والتمرينات الرياضية تهم الأصحـاء، كما تهم المرضى فهى تعمل على انقباض العضلات. وتحسـين الدورة الدموية بها وتقويتها، والتخلـص من فضلات التمثيل الغذائى بها. والتمرينات الرياضية هى جزء أساسـى من حياتنا اليومية يجب أن نحرص عليه. فمثلا «صعود السـلالم» هو تمريـن يومى منتظم لكثـير من الناس. وكذلك المشـى، وتنظيـف المنزل تمرين منتظم لكثير من السـيدات. والغسـيل والكى والأكل والشـرب والصلاة جميعها أعمال يوميـة نقوم بها ومهمة جدا لصحتنـا وحياتنا، هذا بجانـب الرياضات المختلفـة التى تمارس فى المدارس والنوادى والشـوارع والحدائق العامـة. فالتمرينات الرياضية هى الرئة التى يتنفس بها الجسم البشـرى. وبدونها يصاب الإنسان بكثـير من الأمراض. ومنها الهزال والضعف العام. والسـمنة وزيادة الوزن، وانسداد الأوعية الدموية. وتقرح الجلد وتورم القدمين. وزيادة تركيـز البول. مما قد يؤدى إلى تكـون حصوات بالكلى، وغير ذلك من الأمراض الأخرى المترتبة على الكسل وعدم الحركة.

## الحب.. وصعود السلالم

يضيف د. محمود حلبى أستاذ جراحة العظام.. أن صعود السلالم أو نزولها هو من التمرينات الرياضية التى يمكن أن يمارسـها الإنسان فى كل مـكان وكل وقت. فهى تمارس فى المنزل والمدرسـة والنادى. وفى

الأسواق التجارية والمولات الكبيرة. حيث الطوابق المتعددة. ويفضل استخدام السلالم العادية وليست «الكهربائية». كما يمكن ممارسة رياضة صعود السلالم في أي وقت ليلا أو نهارا، مع مجموعة من الأصدقاء أو الإنسان بمفرده، وهي لا تحتاج إلى ارتداء ملابس تمرين معينة. وإنما تمارس بالملابس العادية على أن تكون مريحة ومناسبة للجسم. ولا يفضل الملابس النايلون أو البوليستر أو التي تحتوى على الألياف الصناعية. ولذلك يجب أن تكون رياضة صعود وهبوط السلالم جزءا مهما جدا من روتين الحياة اليومية لكل الناس. حيث تعتبر غذاء للجسد والروح معا. وكثيرون من الناس يعتبرون صعود السلالم أو نزولها هواية يتمتع بها جميع أفراد العائلة، حيث تقوى بينهم أواصر الحب والمودة والصداقة. وكثيرا ما نجحت قصص حب عاطفية شهدتها السلالم. حيث يلقى كيوبيد إله الحب بسهامه على قلبين لشاب وفتاة يلتقيان على السلم وتلتقى العيون والنظرات وينمو الحب.

ليس هذا فقط.. بل إن رياضة «طلوع السلالم» ستضيف نوعا من البهجة والسعادة والطمأنينة وراحة البال للناس الذين يسكنون العمارات القديمة التي ليس بها «مصعد». كما أنها قد تقلل أو تمنع نهائيا الشجار المتواصل بين السكان من أجل تركيب أسانسير أو مصعد. وأيضا في حالة تعطل المصعد لن يكون هناك التذمر والضيق بسبب ذلك. بل سينظر الناس إلى هذا على أنه رياضة مفيدة للقلب والجهاز الدوري

والعضلات والصحة عموما، مع مراعاة أننا نتحدث عن رياضة صعود السلالم للأصحاء، أما مرضى القلب والذبحة الصدرية وتصلب الشرايين والتهاب المفاصل والروماتويد والأمراض الأخرى التى لا يناسبها صعود السلالم، فهؤلاء المرضى يجب أن يكونوا تحت إشراف طبى ولا يصعدون السلالم، إلا بناء على توجيهات الطبيب، ويتوفر الآن أجهزة حديثة تشابه صعود السلالم يستخدمها المرضى لتنشيط القلب والدورة الدموية وتقوية العضلات ولكن كل ذلك يتم تحت الإشراف الطبى.

لعل أبلغ ما تؤكده هذه السطور هو «العودة إلى الطبيعة».. فالحركة البسيطة ومجرد ممارسة المشى هى فى حقيقتها معجزة أنعم الله بها على الإنسان يعجز عن أدائها أضخم وأحدث العقول الإلكترونية. ورياضة صعود ونزول السلالم من أبسط أنواع الرياضات.. فكن حريصا على ممارستها.

# خليك بارد.. العلاج السحرى لمرضى القلب

كان من النادر أن نسمع عن مرض القلب أما الآن فالحديث لا ينقطع عن أمراض القلب!! كان الاعتقاد السائد أن كبار السن فقط هم الذين يصابون بالجلطة والذبحة الصدرية.. ولكن المثير أن «الشباب» الآن هم الذين يصابون بأمراض القلب، وحتى الأطفال!! لقد أصبحت أمراض القلب من الأخطار التى تهدد كل الأعمار. فملايين من الناس يسقطون صرعى نتيجة لأزمات القلب.. الحوار التالى مع طبيب القلب الشهير د. عادل إمام يحمل كل الأمل والتفاؤل والوقاية لقلوب الكبار والشباب والأطفال.

## نمط الحياة تغير !!

هل كان انتشار أمراض القلب قديما بنفس درجة انتشارها هذه الأيام؟ كان هذا هو سؤالى الأول فى بداية حوارى مع د. عادل إمام جراح القلب الشهير وأستاذ أمراض القلب بمعهد القلب بإمبابة.. والذى قال «لا»!! لأن أيامنا هذه بها الكثير من الظروف التى تزيد من ضحايا القلب أضعافا مضاعفة. فقد زادت حدة التنافس بين الناس. وزادت ساعات العمل، بل أصبحت ظروف العمل ذاتها سيئة.. ولو تأملنا صورة «الجد» زمان وصورة «الشاب» الآن، لوجدنا فرقا شاسعا. فالجد يذهب إلى عمله

بلا إرهاق نفسى أو بدنى. يعيش فى شقة واسعة ويستبدلها بأخرى إذا أراد فى أى وقت يشاء. يتزوج بلا عقبات. لا يعانى من زحام. لا يقف فى طابور. يعيش حياة بلا صراعات حادة. يعود من عمله مسترخيا مستريحا. يقضى أمسيته فى السمر والراحة.. ثم ينام سعيدا!!

أما إنسان هذه الأيام فيعيش فى مناخ مختلف تماما. أزمات فى العمل. متاعب فى البيت. وما بين العمل والبيت صراع فى الشارع سواء كان يركب أتوبيسا أم سيارة، والتنافس والصراعات لا تنتهى. والزحام يعكر الحياة فلا يجد الواحد منا ساعة راحة أو فترة استجمام. وما يحدث للرجل يتكرر مع زوجته. وأصبح البيت يجمع زوجا مجهدا.. وزوجة مطحونة وليس صعبا بعد ذلك أن نتصور حياتهما معا!!

هذه الحياة المليئة بالضغوط تدفع الجسم البشرى إلى إفراز هرمونات معينة تلعب دورها فى رفع نسبة الدهون فى الدم. بل تعمل على زيادة سرعة التجلط. ويرتفع ضغط الدم. وتزيد سرعة دقات القلب. وتظهر علامات الخطر كإنذار بيهدد القلب. وبعد كل ذلك يكون من الطبيعى أن تحدث الذبحة الصدرية أو الأزمات القلبية.

## التوتر.. عدو القلب!

اللافت للنظر الآن هو كثرة شيوع الإصابة بأمراض القلب بين الشباب.. لماذا؟

يقـول د. عادل إمـام: إن أمراض القلب الآن مـن الأخطار المحدقة التى تهدد عالمنا المعاصر، كما أصبحت سمة ظاهرة من سمات الحياة فى النصـف الثانى من القرن العشـرين، وتؤكد الإحصائيات أن هذا المرض يعتبر السـبب الرئيسـى للوفاة فى أمريكا وأوروبـا وكل المجتمعات التى وصلت مرحلة الرخاء والترف والاسـترخاء نتيجة للثراء وارتفاع مسـتوى المعيشـة.. ومعروف أن هناك أسبابا رئيسـية لأمراض القلب مثل التوتر العصبى، التدخين، الغذاء، وارتفاع نسـبة دهنيات الدم، السمنة والخمول والكسل البدنى وغير ذلك.

ولكن التوتر والقلق النفسى والضغوط العصبية وزيادة الانفعالات هـى العدو الأول للقلب، فمـن المناظر المألوفة فـى حياتنا اليومية الزحـام فـى الأتوبيس والخناقـات، والطوابير. ووقـوع حوادث السـيارات أو الاحتكاكات وكسر فانوس السـيارة. أو عندما يركن صاحب السـيارة يخـرج له «عفريت» من تحـت الأرض ليمنعه أو يطلب إتاوة. والمشادات بين المرءوس والرئيس فى العمل. مما يؤدى إلى حدوث مشـكلة وبالتالى إلى انفعال شديد، وقد يكون أحد أفراد الخناقـة مصابـا بالقلب ولا يعرف «فيطب» سـاكتا كما نقول، لقد أصيب بالسـكتة القلبية، أو بالذبحة الصدرية، أو بجلطة القلب.. كل هذا بسـبب التوتر والانفعال.. ونصيحتى لإنقاذ قلبك «البرود» مهم جدا جدا.

ويؤكد د. عادل إمام أنه لمعرفة الصلة الوثيقة بين القلق النفسى والتوتر العصبى ومرض شرايين القلب.. نجد فى دراسة مهمة للباحثين الأمريكيين «روز مان وفردمان» على ٣٥٠٠ شخص قُسموا إلى مجموعتين.. الأولى: هى التى يغلب على طبع أشخاصها التوتر والقلق والتشدد فى أمور الحياة الإيجابية المفرطة والعجلة والتشاؤم، والمجموعة الثانية: هى التى يغلب على طبع أشخاصها الهدوء والرضا والطمأنينة والاعتدال والتفاؤل..

وكانت النتائج مذهلة فقد وجد الباحثان أن نسبة الإصابة بمرض القلب هو ٢٨٪ فى المجموعة الأولى فى حين أن الإصابة فى المجموعة الثانية هى ٤٪ كما وجد الباحثان وجود تغيرات فى مكونات الدم سواء الكيميائية أم الطبيعية، ففى المجموعة الأولى ظهرت الزيادة فى نسبة الدهنيات والكوليسترول وفى نسبة إفراز الإدرينالين ومشتقاته وهرمون الكورتيزون والزيادة كذلك فى قابلية الصفائح الدموية للالتصاق ببعضهما مما يساعد على تكوين الجلطة.. والمحصلة النهائية لكل هذه العوامل هى زيادة جلطات القلب والذبحات الصدرية وأمراض القلب والشرايين عموما.. لذلك أثبتت الإحصائيات الأخيرة أن الزيادة فى الإصابة بأمراض القلب مستمرة ومضطردة على قدم المساواة مع التغيرات المعقدة فى الحياة الاجتماعية والحضارية الحديثة وما يصاحبها من قلق وعدم استقرار نفسى. والمحزن أن وطأتها تزيد سنة بعد أخرى.

## السيجارة.. وقلبك

سألت جراح القلب الشهير د. عادل إمام عن علاقة «السيجارة» بالقلب؟ قال: هى علاقة سيئة جدا. فجميع الإحصائيات تؤكد العلاقة بين التدخين وزيادة الإصابة بمرض القلب، فقد وجد أن الذين يدخنون عشرين سيجارة فأكثر فى اليوم معرضون للإصابة بجلطة القلب ثلاثة أضعاف غير المدخنين، كذلك تزيد نسبة الوفيات فى المدخنين بنسبة ٧٠٪ عنها فى غير المدخنين، وآخر الإحصائيات تؤكد أن ٧٨٪ من المصابين بجلطة القلب مدخنون.. ويتحقق خطر التدخين على القلب بسبب مادتى النيكوتين، وغاز أول أكسيد الكربون.. فالنيكوتين له آثار ضارة على الجسم حيث يساعد على زيادة إفراز هرمون «الادرينالين» الذى يزيد من سرعة دقات القلب، كما يزيد تقلص الشرايين، وارتفاع ضغط الدم وزيادة الجهد الذى يبذله القلب، كما يساعد هرمون الإدرينالين على تحريك المخزون الدهنى فى الجسم إلى الدم فتزيد بذلك نسبة الأحماض الدهنية ونسبة الكوليسترول عند المدخنين، كما يساعد النيكوتين على إفراز مادة قابضة للأوعية الدموية وخاصة شرايين القلب التاجية.

أما أول أكسيد الكربون فهو «سم قوى» ويلاحظ أن نسبته فى دماء المدخن تكون مرتفعة، ومع زيادته فى الدم فإن «الأكسيجين» يختفى.

وعندما يزيد احتياج عضلات القلب إلى الأكسيجين ولا تجده فإن ذلك يشكل خطورة على حياة المدخن، وتكون «الأزمة القلبية» هى النتيجة الطبيعية لنقص الأكسيجين فى عضلة القلب.. ومن المعروف عالميا أن مدخنى السجائر هم أكثر الناس عرضة للموت المفاجىء، وذلك نتيجة للأزمات القلبية خصوصا إذا كان المدخن صغير السن. وخطورة التدخين على القلب تكون على أشدها أثناء التدخين فعلا. كما أن زيادة نسبة أول أكسيد الكربون فى دم المدخن يؤدى إلى زيادة لزوجة الدم وزيادة قابلية صفائح الدم للالتصاق ببعضها مما تؤدى إلى تكوين وحدوث الجلطات فى الشريان التاجى للقلب.. «ليس هذا فقط بل أيضا فإن عدم ممارسة الرياضة ولو حتى رياضة المشى لمدة ساعة واحدة يوميا. والخمول والكسل البدنى وقلة النشاط العضلى.. كل ذلك يساعد على زيادة نسبة الإصابة بأمراض شرايين القلب.

## الحمام والبط.. والتيك أواى !!

للأسف يقبل الشباب وبنهم على مطاعم الوجبات السريعة والتيك أواى والهامبورجر والبطاطس المقلية وكلها أطعمة غنية بالدهون.. فهل للغذاء علاقة بأمراض القلب التى تنتشر بين شباب هذه الأيام؟ يحذر د. عادل إمام من أن الغذاء ذا السعرات الحرارية العالية، والذى يحتوى على نسبة عالية من الدهون الحيوانية المشبعة والدهنيات

التـى تحتوى على نسـب عالية من الكوليسـترول والسـكريات وملح الطعـام.. كلها تعتبر مـن العوامل الخطيرة والمؤكدة التى تسـاعد على الإصابة بتصلب شرايين القلب. فقد زادت الإصابة بهذا المرض وبصورة ملحوظة فى الشـعوب التى يحتوى غذاؤها على سعرات حرارية عالية ونسبة عالية من الدهون والكوليسترول والسكريات مثل أمريكا وأوروبا وفنلندا ونيوزيلندا والسـبب هو الإقبال الشـديد على مطاعم الوجبات السريعة وسندوتشات التيك أواى الغنية جدا بالدهون والكوليسترول، بينما تنخفض الإصابة بأمراض القلب فى الشعوب التى يحتوى غذاؤها على سعرات قليلة وتقل فيه نسبة الدهنيات والكوليسترول مثل اليابان والهند وأفريقيا.. ولكن للأسف حمى مطاعم الوجبات السريعة والتيك أواى انتشـرت كالوباء فـى مختلف بلاد العالم ومنهـا مصر بالطبع.. والشـباب يقبـل على هذه المطاعـم لاعتقاده أنها تضفـى عليه نوعا من التحضر و«البرسـتيج» وهو لا يعلم مدى خطورة مثل هذه الأغذية على قلبه وصحته.

وهناك أطعمة شـهيرة غنية بالكوليسترول والدهون ومعروف عنها أنها تسـاعد على تصلب الشـرايين. مثـل لحم الضـأن والماعز والكبد والكلاوى والمخ والحلويات، والطيور السمينة مثل الحمام والبط والإوز، ويفضـل نزع الجلد عنـد تناول أى نوع منها. ومـن الأسماك الكابوريا والجمبرى وأسمـاك الثعابين، والبيض يحتوى صفاره على كمية عالية

من الكوليسترول. اللبن الدسم، الزبدة، الكريمة، القشدة، الآيس كريم، الشيكولاته باللبن، الجبن كامل الدسم، الكنافة والبسبوسة والجاتوه، والفستق والسودانى والبطاطس المحمرة الشيبسى.

وتعتبر العادات الغذائية وارتفاع نسبة الدهنيات فى طعام الإنسان هى السبب الرئيسى فى ترسيب الدهون فى الأوعية الدموية، وبالتالى فهى السبب المباشر للإصابة بأمراض القلب خاصة عند الأمريكيين والأوروبيين، فنوعية الطعام واختلاف مكوناته من دولة لدولة أخرى هى المسئولة عن زيادة الإصابة بهذا المرض، وليس مرجعه إلى أسباب جغرافية أو أجناس معينة معرضة لتصلب شرايين القلب أكثر من الأخرى، فالأمريكيون هم أكثر الناس تعرضا للإصابة بأمراض القلب لأنهم أكثر فئات العالم ترفا وثراء وتخمة وتنعما بالأكل والمشرب ولا يمارسون الرياضة وينتقلون بالسيارة والطائرة.

وفى المقابل مثلا فإن أهل اليمن هم أقل الناس إصابة بأمراض القلب لأن طعامهم يعتمد على الأرز والخضراوات والفواكه وقليل من اللحوم وفقير جدا فى الدهنيات.

فى نهاية حديثى معه قلت لجراح القلب الشهير د. عادل إمام.. القلب يتكون من ٤ حجرات فمن لديك يسكن هذه الحجرات؟ قال حجرة لزوجتى، وحجرة لأولادى، وحجرة لأصدقائى وحجرة لمرضاى.. سألته وماذا عن الروشتة الذهبية للنجاة من أمراض القلب؟

قال: نحن نعيش حياة سريعة لاهثة مضطربة كلها توتر وقلق وضغط عصبي وأعباء رهيبة ولن ينجو من الإصابة بأمراض القلب إلا الأشخاص الذين يغلب على طباعهم الهدوء والطمأنينة والاعتدال والتفاؤل.. ومهم جدا «الرضا» فالرضا والقناعة كنز يزيد جهاز المناعة قوة وعمرا أطول، مع الامتناع تماما عن التدخين، وعدم تناول الطعام الغنى بالدهون والكوليسترول، كما أن «البرود» مهم جدا لأنه العلاج السحرى لوجع القلب.. كل ذلك يضمن صحة جيدة وحياة هادئة.

# الدراجة سر الحيوية والنشاط

هل تحب أن تملك قلبا من الفولاذ يقاوم الأزمات؟! وينخفض ضغط دمك المرتفع؟ ويرتفع الكوليسترول النافع والمفيد فى دمك؟ وتملك عظاما قوية ومتينة؟ ولا تصاب بهشاشة العظام عندما تكبر فى السن؟ ولا تعانى من البدانة والسمنة؟ وتقوى مناعة جسمك؟ وتتحمل ضغوط الحياة المختلفة؟! عليك «بركوب الدراجة» من ٢٠- ٣٠ دقيقة يوميا، وهذا ما يؤكده لك الكثير من علماء وأطباء القلب فى العالم.

فى صيف ١٩٧٢ انعقد أول مؤتمر عالمى للأمم المتحدة للبيئة فى مدينة «استوكهولم» عاصمة السويد. وحضره ممثلو كافة أعضاء الأمم المتحدة حينذاك، وكانت المفاجأة التى أسعدت الأعضاء هى حضور «ملك السويد» إلى مبنى مجلس الشيوخ السويدى حيث يجرى حفل افتتاح المؤتمر وهو يركب «دراجته» بغير حراسة اللهم إلا طلبة الجامعات الذين احتشدوا فوق الكوبرى المقابل لتحيته فى الصباح الباكر، كل ذلك وسط دهشة وسعادة وإعجاب كل أعضاء المؤتمر. وبعد أن ألقى ملك السويد كلمة الافتتاح غادر المؤتمر ليستقل «دراجته» إلى القصر الملكى. ليعود فى المساء إلى الحفل الضخم الذى أقامه لأعضاء المؤتمر وهو يركب «الدراجة» ويقودها وكأنه شاب فى الخامسة عشرة من عمره!!

ولم يتوقف الأمر على «ملك السويد» بل إن الرئيس الأرجنتينى الأسبق «كارلوس منعم» يعد من أشهر هواة ركوب «الدراجات». وكان دائما يحث المواطنين فى الأرجنتين أن يعملوا على تخفيف صدمة أسعار البنزين المتصاعدة يوما بعد يوم باستخدام الدراجات، لأن الرئيس الأرجنتينى نفسه يؤمن بأنه لإحداث كل التغييرات فى الوضع لابد أن يجعل من نفسه قدوة، ولهذا كان يقضى معظم وقته فى ركوب الدراجة لما لها من تأثير هائل فى الشعور والإحساس بالحيوية والنشاط والصحة والشباب.

## النص ساعة.. بتعريفة !!

ومن ملك السويد ورئيس الأرجنتين إلى ذكريات الطفولة البريئة والزمن الجميل. حيث كانت المتعة والسعادة هى أن نأخذ المصروف ونؤجر «دراجة». وبالطبع نكون مجموعة من الأصدقاء. ونجرى سباقات ونضحك ونلهو ونلعب ونسعد. وكانت النص ساعة بـ «تعريفة»، والتعريفة هى خمسة مليمات لمن لا يعرف من جيل هذه الأيام، والمحظوظ منا كان مصروفه «قرش صاغ» أى عشرة مليمات!! والجميل فى هذه الأيام هو «التسامح»، فعندما كنا نتأخر على «العجلاتى» الذى نؤجر منه الدراجة عشر دقائق مثلا كان يبتسم ويقول «اللى يتأخر بعد كده آخذ مصروفه كله!!» ومنا من كان يؤجر دراجة بثلاث عجلات ويركب معه أخواته الصغار. وكنا نذهب

لأعمامنا وأخوالنا وخالاتنا، وكانت الشوارع فاضية، والبيئة نظيفة. والبراءة والنقاء تسيطر علينا جميعا، ولكن أين البراءة الآن؟ وأين التسامح؟ وأين نحن من هذه الأيام؟!

ومما يلفت النظر ويثير الاهتمام أن عدد الدراجات فى العالم يبلغ أكثر من «٩٠٠ مليون دراجة»، وهى بذلك تفوق السيارات عددا بنسبة (٢ إلى ١)، وفى كل سنة ينتج من الدراجات ثلاثة أمثال ما ينتج من السيارات، والدراجات فى آسيا وحدها تنقل أناسا أكثر ممن تنقلهم جميع سيارات العالم، ومن المعروف أن معظم دراجات العالم توجد فى آسيا، ففى الصين وحدها ما يقرب من (٣٠٠ مليون دراجة)، ووصلت مبيعات الدراجات بها فى عام ١٩٨٧ نحو (٣٥ مليون دراجة)، وهذا يعنى أن عدد الذين اشتروا دراجات فى الصين أكثر ممن اشتروا سيارات فى جميع أنحاء العالم، ويكفى أن دولة مثل «الهند» الآن تعتبر من بلاد العالم الرئيسية المنتجة للدراجات، وهى توجه أكثر من ٩٠٪ من صادراتها من الدراجات إلى معظم البلاد النامية، وعلى مستوى العالم فإن ما يصنع من الدراجات سنويا يقرب من (١٠٠ مليون دراجة!).

## مستقبل القاهرة.. على دراجة!

القاهرة.. مدينة مزدحمة جدا حيث يسير بها يوميا نحو (مليونى سيارة)، وهو رقم مهول جدا!! فضاقت الشوارع، وازدحمت الطرق،

ويتوقف المرور كثيرا. ويتلوث الهواء بالانبعاثات الضارة التى تملأ الأجواء بأكاسيد الكربون والرصاص وعوادم السيارات. وكلها ملوثات خطيرة تدخل جسم الإنسان عن طريق التنفس، فتصل إلى الدم مباشرة، أو عن طريق مسام الجلد، أو الجهاز الهضمى مع الأغذية والمشروبات الملوثة، ولهذا يحدث ما يعرف بحالات «التلوث الحاد» بالمدن، خاصة عند ازدياد تركيز الملوثات فى الهواء وبقائها فيه مدة طويلة، وللأسف يساعد تركيب المدن بمبانيها العالية، وازدحامها، وامتلاء شوارعها بالسيارات ووسائل النقل، وما يحيط بها من مناطق صناعية كحرق الوقود طوال ساعات الليل والنهار، فيؤدى كل ذلك إلى تجميع وتركيز الملوثات الضارة فى جو هذه المدن.

وهكذا يتعرض الذين يعيشون فى المدن الكبيرة لأخطار صحية بسبب التلوث، ولذلك يضطر المسئولون فى المدن الكبيرة مثل آثينا وبودابست والمكسيك عندما يغلفها ضباب دخانى كثيف من الملوثات إلى إيقاف مرور السيارات مؤقتا لتفادى أى أزمات صحية. لأنه فى حالات التلوث الحاد للهواء فإنه يكون شديد الضرر على صحة الإنسان، كما حدث فى مدينة «لندن» عام ١٩٥٥ حيث غطيت بسحابة كثيفة من الضباب الدخانى، ومات ما يقرب من (٤٠٠) من سكان لندن، وأصيب الآلاف من السكان بأضرار فى الجهاز التنفسى، ولهذا يلجأون إلى ركوب الدراجات، ويكفى أن نعرف أن وحدات الشرطة فى مدن أوروبا وأمريكا الشمالية

بمـا فى ذلك لندن ولوس انجلوس وفيكتوريا يسـتخدمون «الدراجات» بدلا من سيارات الشرطة المجهزة بوسائل الاتصال اللاسلكى.

## سياحة الدراجات

إن كل شـخص يسـتخدم الدراجة فى رحلة بدلا من السـيارة إنما يعمـل علـى تقليل التلوث خاصـة طلبة المدارس والجامعـات والعمال والموظفين وغيرهم، كما يجب اسـتبدال بالسيارة الدراجة فى المشاوير القصيرة، ويجب على المسئولين فى العواصم الكبرى المزدحمة كالقاهرة مثلا إنشاء طرق ومسارات وتهيئة أماكن لانتظار الدراجات. ويكفى أن نعلم أن مسـارات الدراجات فى «هولندا» بلغت (١٣.٥٠٠ كيلو متر)، كما اتجهت بلاد أوروبية كثيرة إلى تخطيط مدنها بأسـلوب ينحاز إلى «الدراجات» بحيث يزداد نصيـب راكبى الدراجات فى حركة المرور، وذلك فى مدن كثيرة بلسـويد وسويسرا وألمانيا الغربية. وكل ذلك من أجل حماية البيئة وصحة الإنسان.

ليـس هذا فقط بل إن (هولندا والدانمارك) اللتين تحتلان رأس قائمة البـلاد الأوروبية التى تفضـل ركوب الدراجات، تتميزان «بالسـياحة بالدراجة» وهو نشـاط رئيسى يقوم به آلاف الأشخاص برحلات طويلة على طول الطرق الريفية للاسـتمتاع بالمناظر الطبيعية المتنوعة. وزيارة المدن الصغيرة رائعة الجمال، واستنشـاق الهواء النقى. وفى الدانمارك

يفتخر عمدة كوبنهاجن بأن المثّالين ينحتون التماثيل لراكبى الدراجات. والشعراء يتغزلون ويشدون بالقصائد. فاليابان مثلا مجتمع يسود فيه ركوب الدراجات ومعظمهم يستخدمونها فى رحلاتهم اليومية إلى السوق والعمل والمدرسة. وهناك نحو (٧.٥ ملايين) من سكان الضواحى باليابان معتادى السفر يوميا ويستخدمون الدراجة فى الذهاب إلى أعمالهم أو إلى محطات السكك الحديدية التى يبدأون منها رحلاتهم اليومية. كما يستخدمها الكثيرون للترويح والرياضة، ويزداد المتحمسون لركوب الدراجات من أجل الترويح بمعدلات سريعة جدا.

السؤال الآن: ماذا عن مصر؟ أغنى بلاد الدنيا بالمواقع الأثرية والسياحية فى العالم، بلد الأهرامات وأبو الهول وسقارة ومعبد الكرنك وفيله ووادى الملوك، بلد الحضارة العريقة، والريف الرائع. ألا يهتم المسئولون بها «بسياحة الدراجات» و«سباقات الدراجات» و«براكبى الدراجات» من السياح والمصريين ليستمتعوا بآثار مصر العظيمة وشمسها وهوائها ونيلها وجمالها؟! عموما هو مجرد سؤال لعل وعسى يجد من يقرأه ويهتم به ويعمل على تنفيذه أسوة بالدول المتقدمة!

## العلاج السحرى.. لمرضى القلب

تعتبر ممارسة الحركة أو الرياضة المعتدلة من أهم العوامل التى تساعد الإنسان على أن يحتفظ بصحة جيدة لأطول عمر ممكن. وبينما

نتعلل جميعا بضيق الوقت أو كثرة المشاغل المختلفة حتى نتهرب من ممارستها فإن من (٢٠ إلى ٣٠ دقيقة) فقط يوميا من الرياضة النشطة أو المعتدلة كالمشى أو الجرى أو «ركوب الدراجات» أو السباحة أو غيرها، لكفيلة بأن تحميك من البدانة وأمراض القلب والشرايين وغيرها من الأمراض التى قد تأتى مع تقدم الإنسان فى العمر.

حيث تشير إحدى الدراسات التى أجريت بجامعة «سياتل» بالولايات المتحدة إلى أن الرجال الذين يمارسون الرياضة النشطة بانتظام (على الأقل ٢٠ دقيقة يوميا) لمدة طويلة. تقل كثيرا فرصة إصابتهم بالأزمات القلبية. كما أكدت دراسة أخرى أجريت بجامعة «ديوك» أن ركوب الدراجة ٣٠ دقيقة أو الجرى غير السريع لنفس المدة ثلاث مرات أسبوعيا لمدة (١٠) أسابيع. أدى إلى زيادة قدرة الجسم على إذابة الجلطات الدموية التى قد تسبب الأزمات القلبية والسكتات الدماغية، كما تزيد من نسبة الكوليسترول النافع فى الدم. وفى دراسة حديثة أجريت على عدد «عشرة آلاف شخص» فى الفترة من ١٩٨٨-١٩٩٤، أثبتت أن ركوب الدراجات كان له تأثير كبير فى خفض ضغط الدم المرتفع.

وفى أحدث دراسة طبية منذ ٤ شهور فقط أعلن علماء قسم القلب بجامعة (Yetrbaa) الألمانية أن ركوب الدراجة وسيلة من وسائل علاج مرضى القلب لا تقل عن العلاجات الأخرى، مثل عمل دعامة للقلب المريض بسبب

التدخين أو ارتفاع ضغط الدم أو كثرة تناول الأغذية الدهنية والدسمة، واستخدام الأطباء ممارسة «ركوب الدراجة» لمدة ٢٠ دقيقة يوميا لحوالى مائة مريض كانوا يتنظرون إجراء جراحة بالقلب، وبعد عام من المتابعة وجد أن ٨٨٪ من المرضى أصبحوا فى غنى عن الجراحة، على الرغم من أن ٧٠٪ من هؤلاء سبقت لهم الإصابة بأزمات قلبية والأبحاث مازالت مستمرة فى ألمانيا لمعرفة أبعاد هذا العلاج السحرى بركوب الدراجة.

## سر الحيوية والشباب

يقول (د/ ميشيل رويزن) الأستاذ بجامعة شيكاغو: إن ركوب الدراجات هو من (الرياضات الهوائية) التى يؤدى فيها الإنسان حركات مستمرة يرتفع خلالها النبض إلى حد معين لفترة لا تقل عن ٢٠ دقيقة، وبالتالى يزداد معدل ضربات القلب ويزداد عمل الرئتين مما يؤدى إلى تقوية كل من القلب والشرايين والرئتين، وانخفاض ضغط الدم المرتفع، كما أن ركوب الدراجات يؤدى إلى زيادة طاقة الإنسان وارتفاع معنوياته وقدرته على مقاومة وتحمل ضغوط الحياة المختلفة.

ويضيف د. ميشيل رويزن الأستاذ بجامعة شيكاغو: إن الأشخاص الذين يمارسون الحركة أو الرياضة بانتظام يمتلكون أجساما تماثل تلك التى يمتلكها من هم أصغر منهم عمرا بحوالى ثمانى سنوات على الأقل، أى إن الرياضة تضيف سنوات عديدة من الشباب لمن يمارسها، فهؤلاء

الذين يمارسون الرياضة بانتظام نجد أن عضلة القلب تكون أقوى وتضخ الدم بقوة أكبر، وقد يصير القلب أكبر حجما وكذلك الشرايين الموصلة إليه، كما قد يزيد عدد خلايا الدم الحمراء، وينخفض ضغط الدم وتعمل الرئة بكفاءة أعلى لتأخذ كمية أكبر من الأكسيجين أثناء التنفس، كما أن ركوب الدراجات يساعد الجسم على حرق عدد كبير من السعرات الحرارية وخاصة الدهون، وبالتالى تقل نسبة الدهون وتزيد نسبة العضلات فى الجسم، كما يقل خطر البدانة والسمنة على الإنسان.

هذه دعوة مفتوحة لركوب الدراجة من (٢٠- ٣٠ دقيقة) يوميا، وممارسة الحركة والرياضة المعتدلة لأن كل ذلك هو سر النشاط والحيوية وحماية القلب والصحة والسعادة.

# الفصل الرابع

- نصائح للسعادة والاستمتاع بالحياة
  - صحتك بعد الأربعين
  - فن الاسترخاء يصنع المعجزات
  - فن التدليك للسعادة ومقاومة الإرهاق

# صحتك.. بعد الأربعين !

سن

الأربعين ! ! شبح مرعب يفزع الرجال والنساء معا ! يراه المتشائمون بداية للعد التنازلى للتمتع بصحة جيدة، ويصابون باكتئاب شديد ! والمتفائلون يرونه سن النضج والمسئولية، والنصف الهادئ من العمر للاستمتاع بالحياة ! ! ولكن الذى لا شك فيه أن الإنسان بعد الأربعين يحتاج إلى وقفة لمراجعة نفسه وأنماط سلوكه وحياته ككل.. والسؤال الآن: ما هى التغيرات التى تحدث لجسم الإنسان بعد هذه السن؟ وهل يمكن أن نظل «شبابا» حتى بعد الأربعين؟! يصاب بعض الناس باكتئاب شديد إذا بلغوا الأربعين ! ! ويستقبلونه بعبارات كلها يأس. والواقع غير ذلك فسن الأربعين هى سن النضج والوصول إلى الأهداف وتحقيق الآمال، وهى سن الإحساس بالمسئولية والقدرة على مقابلة الصعاب والتغلب عليها.. إن الأنبياء لم يحملوا الرسالات إلا بعد الأربعين، والزعماء لم يقودوا أممهم إلى الرخاء والرفاهية إلا بعد الأربعين.

وتحكى ممثلة السينما العالمية «صوفيا لورين» وتقول «عندما كنت فى سن الأربعين سألنى أحد الصحفيين عن شعورى وقد بلغت هذه السن.. وكانت إجابتى أنه لابد أن هناك خطأ ما، فسن الأربعين هذه يصل إليها الآخرون، ولكنى لا أشعر مطلقا أننى سوف أصل إليها ! !

والآن لقد تجاوزت الستين، وأعترف أن نفس الشعور قد انتابنى عندما بلغت الخمسين ثم الستين من عمرى، إلا إننى لست نفس السيدة التى قالت هذا الكلام منذ عشرين عاما، فأنا فخورة بكل عام مضى من عمرى وهو ثمين جدا بالنسبة لى ولا يمكن أن أمحوه من حياتى بكل ما فيه من تجارب وآلام ونجاح وفشل.. فلم أعد أخشى من تقدم قطار العمر بى».

وإذا كنا جميعا نؤمن بالمثل الهام «الوقاية خير من العلاج» فإن هذا المثل قد لا يصدق فى أى سن قدر صدقه بعد سن الأربعين.. فقبل هذه السن قد يتحمل الجسم كثيرا من التجاوزات التى يقوم بها الإنسان كالإفراط فى الطعام والعمل والإجهاد والسهر والتدخين. ولكن الحيوية والشباب يساعدانه على تحمل هذه الأعباء، أما بعد سن الأربعين فإن الجسم يبدأ فى المعاناة من تأثير السلوك غير الصحى للإنسان.

## البداية.. نظارة للقراءة !!

تبتسم د. إيناس شلتوت أستاذ الأمراض الباطنة بطب قصر العينى.. وتقول: إنها «نظارة القراءة» عندئذ يتأكد الإنسان أنه بلغ الأربعين!! ويلاحظ أنه لا يستطيع القراءة إلا إذا أبعد الكتاب أو الصحيفة لمسافة بعيدة وغير مريحة للقراءة، وتجد ربة البيت صعوبة فى إدخال الخيط فى فتحة الإبرة أثناء الخياطة. وفى نفس الوقت تزداد القدرة على الرؤية

البعيدة مثل أرقام الاتوبيسات والسيارات وغير ذلك.. ولهذا يستلزم الأمر استعمال نظارة خاصة للقراءة على بعد مناسب.

وليس النظر فقط هو الذى يتأثر وإنما «الأذن» أيضا حيث تقل حدة السمع بعد سن الأربعين بصورة طفيفة خصوصا للأصوات ذات النبرة العالية، وإن كانت هذه الحالة تحدث الآن لسكان المدن فى سن مبكرة قبل الأربعين بسبب الضوضاء الشديدة وآلات التنبيه والأصوات المزعجة.

كما تحدث تغيرات فى الدم والدورة الدموية حيث ينقص حجم الدم مع تقدم العمر، كما تنخفض عدد ضربات القلب فى الدقيقة أثناء الراحة، ولا تزيد هذه الضربات بنسبة كبيرة بعد المجهود، كما تنخفض أيضا كمية الدم التى يدفعها القلب فى الدورة الدموية فى الدقيقة الواحدة.. ولذلك فإنه ينصح بعدم القيام بمجهود كبير مفاجىء، أو ممارسة الرياضة العنيفة بعد الأربعين. أما «ضغط الدم» فإن معدله يرتفع قليلا مع تقدم السن عند بعض الناس وليس عند جميع الناس، ولا يمكن اعتبار هذا الارتفاع نتيجة متلازمة مع تقدم العمر، ولكنه يمثل حساسية زائدة عند بعض الناس للإكثار من الملح فى الطعام.

## العضمة كبرت !!

كما تقل نسبة الترشيح فى الكلى بمقدار ١٪ كل سنة بعد سن الأربعين، وكذلك تضعف قدرتها على الامتصاص وعلى التخلص بسهولة

من النفايات. وهذا يحتاج إلى تركيز من الطبيب عند وصف العقاقير والأدوية التى يتخلص الجسم من نفاياتها عن طريق الكلى.

وعند الرجال تبدأ «غدة البروستاتا» فى التضخم قليلا بنسبة لا تتسبب فى أية أضرار أو متاعب سوى الشعور للحاجة للتبول بصفة متكررة أكثر من المعتاد وخصوصا أثناء الليل. وينصح بضرورة عدم حجز البول والامتناع عن الشراب والطعام بالشطة، وتقليل شرب السوائل فى المساء بقدر الإمكان لتقليل تلك الأعراض. كما لا يتأثر حجم أو خلايا الكبد بتقدم السن.

ومن أهم التغيرات التى تصاحب التقدم فى العمر وخصوصا بعد سن الخمسين ما يحدث فى «الهيكل العظمى» من زيادة ترقق العظام، أو ما يعرف «بهشاشة العظام» حيث يتم فقد المادة العظمية بسرعة أكثر مما يحدث طبيعيا فى الآخرين، وأخطر مضاعفات هذه الحالة هى «الكسور» حيث يصاب بها الأشخاص ذوو البنية الضعيفة. وعند بعض السيدات فى سن اليأس، أو قد تحدث أثناء الحمل نتيجة نقص الكالسيوم وفيتامين (د)، أو نتيجة الرقاد الطويل فى الأمراض المزمنة. أو الإصابة بالروماتيزم. كما تحدث بعض التغيرات فى الجهاز الحركى والمفاصل.

## الحيوية الزوجية

تضيف د. إيناس شلتوت أن سن الأربعين لدى السيدات بالذات لها أهمية كبرى.. فالمبيضان يأخذان فى الضمور بإطراد مع زيادة العمر،

وينقطع الطمث، وتبدأ أعراض سن اليأس وعلاماته فى الظهور، أما فى «الرجال» فلا تتأثر الوظائف الجنسية الحيوية إلا بقدر ضئيل. ويعتمد التغير أساسا على عدم وجود أمراض عضوية مصاحبة، كما يحدث انخفاض ضئيل فى مستوى وإفراز هرمون الغدة الدرقية، كما يحدث ضعف وبطء فى إفراز هرمون «الأنسولين» استجابة لارتفاع مستوى السكر فى الدم كما أن نشاط الأنسولين يقل عن المعتاد فى تأثيره على تمثيل السكر.

ولعل أهم التغيرات التى تحدث بعد الأربعين هى إصابة «الجهاز العصبى اللاإرادى» فتقل ضربات القلب، ويتأثر مركز تنظيم الحرارة فى المخ تأثرا مهما يزداد تدريجيا مع تقدم السن، وفى كبار السن قد يؤدى ضعف كفاءة مركز تنظيم الحرارة داخل المخ إلى سهولة الإصابة بضربة الحرارة أو ضربة الشمس.. ومعروف أنه مع تقدم العمر يزداد وصف العقاقير والأدوية للمريض، وقد يكون ذلك راجعا لإصابة المريض بأكثر من مرض، فقد يكون مصابا بالتهاب أو قرحة فى المعدة علاوة على ارتفاع فى ضغط الدم وتصلب الشرايين. أو قد يكون مصابا بالسكر من ذبحة صدرية، ولذلك فإن وصف وتناول العقاقير المختلفة. بعد سن الأربعين يحتاج إلى مهارة خاصة ودراية تامة بطبيعة الأدوية وتأثيراتها الجانبية. وكذلك إمكانية تفاعل أحد الأدوية مع دواء آخر موصوف لنفس الشخص.

## لا تأكل.. وأنت متوتر

تؤكد د. إيناس شلتوت أنه إذا كان لا مفر من التغيرات التى تحدث فى جسم الإنسان بعد الأربعين. فهناك أيضا ضرورات مهمة للتمتع بصحة جيدة فى هذه المرحلة من العمر.. أهمها الغذاء المتوازن فمن المؤكد أن غذاء الشخص العادى بعد سن الأربعين لا يختلف اختلافا كبيرا عن غذائه قبل هذه السن، ولكن قد يزيد الاهتمام ببعض العناصر الغذائية عن الأخرى. وتأتى أهمية العناية بالغذاء فى هذه الفترة من العمر لسببين رئيسيين: الأول هو قلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة والتمارين الرياضية ومزاولة المشى. مما يؤدى إلى زيادة مطردة فى الوزن والإصابة بالسمنة، وقد تصاحبها مضاعفات مرضية جسمانية ونفسية.. والسبب الثانى يرجع إلى بداية ظهور بعض التغيرات والأعراض المؤدية إلى حدوث الشيخوخة فى الجسم.

والبدانة.. هى العدو اللدود للصحة بعد الأربعين حيث تلعب دورا مهما فى الإصابة ببعض الأمراض مثل مرض السكر. وارتفاع ضغط الدم. وزيادة مستويات الدهنيات والكوليسترول فى الدم. ومن مخاطرها أيضا الاضطرابات النفسية. النهجان. التهابات المفاصل. أمراض وحصوات المرارة، اضطرابات الحيض عند النساء، زيادة احتمالات الإصابة بالأمراض الخبيثة فى الثدى والرحم. وزيادة أمراض شرايين القلب

والمخ.. لذلك فلابد من النظام الغذائى والمتوازن الذى يعتمد على جميع العناصر الغذائية من بروتينات وفيتامينات ومعادن وأملاح، مع الإكثار من الخضراوات الطازجة والفواكه.

ليس هذا فقط بل إن الإنسان بعد الأربعين يحتاج إلى بعض الإرشادات أثناء تناول طعامه. فلا يجب أن يأكل وهو متعب أو فى حالة إعياء، بل الأفضل هو تناول الطعام والجسم مستريح، ولا يأكل وهو عصبى المزاج أو متوتر.. بل وهو هادئ تماما، وبدون استعجال مع مضغ الطعام جيدا، ولا يأكل لدرجة الشبع أبدا حتى لا يصاب بالتخمة أو اضطراب الهضم. مع عدم الإفراط فى شرب الماء حتى لا يتكون «الكرش». مع تجنب الإسراف فى تناول الشاى والقهوة يوميا، ويفضل الامتناع تماما عن التدخين. وتجنب الإفراط فى تناول المواد الحريفة والتوابل، ومعروف أن الطعام الطازج خير من الأطعمة المحفوظة لاحتوائها على المواد الحافظة. كما أن مكسبات اللون والطعم والرائحة لها بعض التأثيرات الضارة على الجسم، مع مداومة متابعة الوزن شهريا للمحافظة عليه.

## الرياضة.. تجعلك شابا فى الأربعين

قبل أن أختم حديثى مع د. إيناس شلتوت أستاذ أمراض الباطنة بطب قصر العينى.. سألتها عن أهمية الرياضة بعد الأربعين؟ قالت:

تعتبر الرياضة المنتظمة عنصرا مهما من عناصر الصحة الجيدة، لأن إهمال الرياضة والمشى فى هذه المرحلة من العمر هو «الخطر الأول» بعد أن توفرت وسائل الرفاهية العصرية من السيارة والتليفزيون والكاسيت والتليفون والجرس الكهربائى، والمكنسة الكهربائية، والغسالة، والثلاجة. إلى آخر هذه القائمة. والمشكلة أنه بعد الأربعين ومع ظروف الحياة العصرية من تقدم تكنولوجى واستخدام المصاعد الكهربائية وغيرها. مما ساعد على تقليل الحركة عند الإنسان، وساهم فى ضعف العضلات، وبصفة خاصة عضلات الظهر والمنطقة القطنية.

فإن العمود الفقرى يكون هو الضحية الكبرى لذلك تكثر عمليات «الانزلاق الغضروفى» بعد الأربعين، ولكن ممارسة الرياضة تقوى عضلات الظهر وتجنب إصابات العمود الفقرى، وخاصة أنه المحور الرئيسى فى جميع حركات الإنسان اليومية، بالإضافة إلى تقليل الآلام فى هذه المنطقة الحيوية من الجسم. وبالتالى التقليل من انتشار وباء «الدسك» بين من قفزوا فوق الأربعين.

كما أن الرياضة المنتظمة تزيد من كمية الدم التى يضخها القلب فى الدقيقة. وتساعد على مرونة الشرايين، وتنشيط الدورة الدموية. وتقوية الجهاز الحركى مع عدم ترهل عضلات البطن. والتخلص من الوزن الزائد. والرياضة أيضا تزيل التعب المزمن والآلام العضلية

البسيطة، وتحافظ على النشاط والحيوية وتعمل على تجدد النشاط العقلى خصوصا فى كبار السن.

إذا كنت قد بلغت سن الأربعين أو جاوزتها وتشعر بتمام الصحة فتلك نعمة من الله يجب أن تحافظ عليها.. والمطلوب منك أن تقف مع نفسك تراجع فيها حالتك الصحية، وتتعرف إلى وظائف جسمك الحيوية.

# فن الاسترخاء.. يصنع المعجزات !

إذا اشتكيت من الشعور بالإعياء الدائم، والجسم المنهك، والأرق، وسرعة الغضب، والصداع، والآلام الغامضة غير المحددة، وضعف التركيز، وعدم الرغبة فى العمل.

إذا لاحظت على نفسك هذه الأعراض فهذا إنذار بأنك تقترب من «الانهيار العصبى»، وعندئذ لابد من «الاسترخاء» وفى أسرع وقت ممكن.

ليس من الحكمة أن نطلب من الأشخاص الذين يعانون من ضغوط نفسية وإجهادات عصبية أن يهدأوا ويسترخوا، لأن هؤلاء الأشخاص يعانون من هذه الانفعالات، لأنهم لا يعرفون كيف يهدأون أو يسترخون، إنهم فى حاجة إلى مساعدة للوصول إلى ذلك، ويجب أن يدرك هؤلاء الأشخاص أن الجنوح نحو الهدوء والاسترخاء لا يعنى الهروب من الواقع ومشاكله ومواجهة الحياة ومكافحة متطلباتها، ولكنه يمد الإنسان بمزيد من القوة والصحة لمجابهة حياة نشيطة.

فالعصبيون من الناس فى هذه الدنيا تهزهم جميع المؤثرات هزا عنيفا، فهم مندفعون فى أفراحهم وغضبهم، يحسون ويتألمون أكثر من

الآخرين مئات المرات، ولهذا فليس غريبا أن «التعب العصبى» الآن أوسع انتشارا من نزلات البرد!! وهو رد فعل عقلى وبدنى فى آن واحد معا، فنظم المعيشة والحياة العصرية اللاهثة المتوترة، والظروف المضطربة السائدة فى أنحاء العالم كلها أسباب تدفع التعب العصبى للظهور إلى حيز الوجود، والتوتر العصبى لا يقتصر على الصحة البدنية، بل يتجاوزها إلى الاطمئنان النفسى، فالتعب شكل من أشكال «التسمم الكيميائى»، ويؤثر فى الجهاز العصبى كله، وبالتالى يغير السلوك العقلى للإنسان، فإذا نال ما يكفى من الراحة فإن سموم التعب تقل وتتضاءل ويعود نشيطا مرة أخرى.

## فن الاسترخاء

لكى ينجح الاسترخاء لابد من توفر عناصر كثيرة منها أولا: الاقتناع الكامل بأن أحسن الفيتامينات أو الأملاح المعدنية لن تضمن حياة صحيحة سعيدة طويلة. وأن يعرف الإنسان تمام المعرفة «فن الاسترخاء». هو ألا يبدد الإنسان مجهوداته العصبية والجسمية عبثا. وأن يترك لأجهزته وأعصابه وعقله فرصة العمل بهدوء وأناة فلا يجرفها تيار السرعة واللهفة. وثانيا: اختيار «المكان» المناسب فلا يكون وسط ضوضاء، والتليفزيون مفتوح، والكاسيت صوته عال. والتليفون لا ينقطع رنينه. والكمبيوتر شغال. والأطفال يجرون ويلعبون ويصرخون. وثالثا:

ليس بالضرورة إظلام المكان، أو إضاءة أنوار مبهرة. وإنما الاعتدال والوسط والإضاءة الخافتة التى تبعث على الهدوء «ليلا». أما «نهارا» فيجب أن تكون النوافذ «مفتوحة قليلا». ورابعا: بالنسبة للملابس يجب أن تكون مريحة فضفاضة سهلة بسيطة ولا داعى للكرافتة أو الحزام أو ارتداء بنطلون ضيق. وخامسا: بالنسبة لوقت الاسترخاء، فليس له وقت محدد، فأى وقت يحتاج فيه الإنسان إلى الاسترخاء سواء كان صباحا أم ظهرا أم عصرا أم مساء فليترك لنفسه العنان وليسترح.

إن الاسترخاء ما هو فى الواقع إلا تدريبات للجسم والعقل يستطيعان من خلالها تنشيط عمليات الشفاء الذاتى للجسم. وهذه التدريبات الاسترخائية تكون فى مرحلة الوعى. وتستهدف صحة العقل والجسم معا. وكثير من الناس القلقين المتوترين استخدموا هذه الطريقة ووصلوا بها إلى حد المعجزات، إن جسم الإنسان يحتوى على أجهزة حيوية وكيميائية منظمة تستطيع أن تتفاعل مع بعضها، ومع الجو الخارجى المحيط بها. إن هناك اتصالا وحركة دائمين بين الأجسام الحية والجو الخارجى المحيط بها، وهذا هو أحد أسرار الحياة. لأن ذلك الاتصال لا يحدث مع الأموات، فالخوف والقلق يعملان على منع انسياب الإشارات العصبية التى تنقل خلال جميع أجزاء الجسم. مما يسبب خللا فى التفاعلات الكيميائية بالجسم وما يتبعه من خلل فى الصحة.

## الاسترخاء ليس نوعا من التنويم

فـي حديثي مع د. محمد كمال عبد العزيز الأستاذ بطب الأزهر.. يؤكد أنه لكي يستعد الشخص للاسترخاء عليه بالاستلقاء على ظهره في مكان مريح، ويريح رأسه على وسادة منخفضة، والعينان مغلقتان، ثم يترك لإحساساته الانطلاق. إن الاسترخاء يبدأ من القدم وينتهي إلى نقطة بين الحاجبين. حيث تبدأ الإحساسات والانتباهات تدخل وتتمركز في الرأس، ومعروف أن المخ نفسه لا يشعر أو يحس حتى بنفسه. ولكن العقل هو الذى يقوم بالشعور بهذه الإحساسات وهو الذى يترجمها إلى الشعور بالهدوء والسكينة.

ومن أفضل تمرينات الاسترخاء أن تغلق عينيك وفكر فقط في أصابع قدميك، عليك أن تشعر بأنهما دافئتان وغير متماسكتين، واجعل القدم مرتخية وفي وضع مريح جدا، بحيث تنساب كل الآلام في قدمك تدريجيا، ثم اجعل نفس الشعور يصعد إلى عضلات الساق، وابدأ بالشعور بالارتباح، ثم أطلق العنان لجميع العضلات والمفاصل في الجسم كله لترتخي وتصبح في وضع مريح، وكذلك مفاصل الظهر وعضلاته حتى تأخذ وضعا مرتخيا ومريحا، ثم ابدأ في التنفس ببطء وسهولة وبطريقة منتظمة، واشعر بأن الضلوع ترتخي من حول الجسم في يسر وراحة وسهولة، أرخ عضلات الكتفين والأذرع والأيدى

والأصابع. وكذلك عضلات الوجه والشفتين، واجعل الفكين متباعدين حتى لا تتلاصق الأسنان.

اجعل هذا الشعور بالراحة يدخل داخل الجمجمة إلى المخ، حيث الإحساس بالهدوء والراحة والاستسلام. وانغمس فى هذا الشعور بعمق وسكينة لا قلق. لا إجهاد. لا انفعال. فقط الراحة والهدوء الجميل، وفى هذا الهدوء والسكون التام والإحساس الداخلى ستجد السكينة والقوة أيضا. وعليك أن تنصت لهذا السكون وتشعر بحلاوة تواتره اللطيف، وسوف تستمتع بنبض الحياة فى داخلك إنها نبضات الحياة الجديدة. إنها تعطى جسمك وعقلك القدرة على الشفاء. وعندما تكون على أهبة الاستعداد للنوم تحرك على أحد جانبيك. ثم استغرق فى النوم جاعلا آخر همساتك الدعاء لله. وابدأ صباحك بابتسامة مشرقة، وباشر أعمالك اليومية متذكرا لحظات الهدوء والسكينة والاطمئنان بالأمس القريب.. كرر تمرين الاسترخاء هذا يوميا لمدة أسبوعين، ثم مرة واحدة كل أسبوع، وستكون النتائج بإذن الله مبهرة ورائعة.

مع ملاحظة أنه يجب ألا تؤخذ هذه التدريبات والإحساسات الاسترخائية على عجالة، إن الاتجاهات التى تأخذها أطراف الجسم وأعضاؤه يجب أن تتكرر عدة مرات حتى تصل إلى الوضع الذى تكون فيه جميع أعضاء الجسم فى راحة واسترخاء، ويتم طبع هذه الصورة فى المخ حتى تظهر بعد ذلك فى الحياة اليومية. وقد تكون هذه التدريبات

الاسترخائية صعبة في البداية. وهذا الاسترخاء ليس دواء أو نوعا من «التنويم». ولن يعطي نتائج بدون مجهود، بل يتطلب أن يكون الذهن حاضرا لكي يحس ويتفاعل ويغوص في أعماق السكينة التي تحيط بالشخص وتغلف نفسه، لأنه بعد فترة من التدريب اليومي. فإن الشخص يستطيع أن يحصل على الاسترخاء الذهني والبدني خلال نفس واحد، ويستطيع خلالها أن يشعر بالهدوء. وحينئذ يصبح الإجهاد والاضطراب النفسي شيئا من ذكريات الماضي.

## حياة مطمئنة.. وعلاج للقولون العصبي

يتساءل العالم النفسي الشهير «د. فرانك كابريو»: لماذا لا تتعلم أن تسترخي وأنت تعمل؟! تذكر دائما أن في العجلة الندامة، فتناول الأمور بحالة طبيعية. ونل بعض الراحة بينها كلما أمكن. فبذلك تسمح لعقلك بفرصة التنفس، وفي أثناء تناول فطورك لا تتحدث، عما تنوى شراءه بعد الظهر، وإذا عدت إلى المنزل فانس ما حدث في المكتب، تعلم أن تضع متاعب العمل في درج المكتب مع الأعمال التي لم تتمها بعد، وغذ عقلك دائما بالخواطر السارة، واتخذ لنفسك هواية تخلد إليها بين الحين والآخر لتهدىء أعصابك المشدودة، والملل من العمل سبب آخر من أسباب الإعياء، فقيامك بعمل لا تحبه، أو أنت غير صالح له، يبعث على الركود الذهني. وانتبلد العقلي، فإذا كنت

مرغما على الاستمرار فى هذا العمل من أجل كسب قوتك، أو لأنك لا تجد عملا غيره. فعليك ان تعتنى بأمر نزهاتك وهواياتك لتداوى نفسك من الملل. وإذا كان عملك يتطلب الجلوس إلى مكتب. فاتخذ رياضة تتطلب الحركة كالتنس، الجولف. الألعاب السويدية. السباحة. النزهات الخلوية. أما إذا كان عملك يستدعى استخدام ذراعيك فابحث عن «الاسترخاء» فى الذهاب إلى السينما أو المسرح أو القراءة، فالمرء يحتاج إلى أن ينام ٨ ساعات فقط. ويغير جو الملل. فهذا هو ما يحتاجه ليحيا حياة آمنة. مطمئنة، إن «الترفيه دواء نفسى».. وليس معنى ذلك أن يتريض الإنسان كل يوم. بل يكفى بعض التغيير ولو مرة كل أسبوع. وغالبا ما يكون مجرد الإعداد لرحلة أو حفلة باعثا للسرور والاسترخاء كحدوثها تماما. إن الخروج عن الدائرة المعروفة. وتدريب العضلات الساكنة. وإنعاش الخواطر هى التى تجلب الراحة والاطمئنان.

وعلى الإنسان أن يعود نفسه على الاسترخاء. لأن التوترات التى تتراكم طوال اليوم كفيلة بأن تؤثر فى حالة الهضم. وعليه أيضا أن يكف عن الإثارة الشديدة. وأن يبطىء قليلا فى حياته. لأن العمل والاسترواح والترفيه يجب أن يتناوب تناوبا سليما. فالتذمر والسخط والاستياء تجعل الطعام أقل إثارة للشهية، وبالتالى أقل قابلية للهضم. وهذا ما يفسر انتشار أمراض القولون العصبى. ولذلك فالمهم جدا هو البحث عن السعادة على الرغم من العقبات والأزمات التى قد يمر بها

الإنسان، هناك أناس كثيرون تمتلىء صيدلياتهم بالأدوية، ويقضون كل أوقاتهم فى العمل، ولا يفرغون حتى لملاعبة وملاطفة أطفالهم، إنهم لم يتعلموا كيف يستمتعون بما لديهم، فهم دائما مشغولو الذهن بالخطط والمشروعات التى ترمى إلى تحقيق أهداف بعيدة، فلا عجب إذا شعروا بالشقاء والتعاسة أغلب أوقاتهم، ويشكون من معدتهم، إن المعدة المهتاجة هى غالبا نتيجة لعقل قلق، ويعانون مر المعاناة من «القولون العصبى» والذى أصبح فعلا مرض العصر.. والسؤال المهم هو: لماذا لا يعقد هؤلاء الناس، ونحن معهم، عقدا جديدا مع الحياة. فنبعد عن عقولنا القلق والتعاسة والاضطراب؟ ولسوف نشفى عندئذ من أهم وأخطر أسباب القولون العصبى وسوء الهضم العصبى.

## الاسترخاء يخفض ضغط الدم.. ويحافظ على الجمال

سألت د. محمد كمال عبد العزيز الاستاذ بطب الأزهر: هل صحيح أن الاسترخاء يخفض ضغط الدم المرتفع؟ قال: نعم هذا صحيح، فالاسترخاء والراحة والحرص على النوم ساعات كافية هو أفضل نصيحة يمكن أن يعمل بها من يشكو ارتفاع فى ضغط الدم، لأنه يكون عادة عند حده الأدنى أثناء النوم، والبقاء فى الفراش ١٠ ساعات ليلا ليس كثيرا حتى وإن لم تكن جميعا فى النوم. ولكنها ضرورية جدا لمريض الضغط المرتفع، لأنها تحقق له الاسترخاء والراحة والابتعاد عن

القلق والتوتر والعصبية التى من شأنها أن تساعد على ارتفاع ضغط الدم، لدرجة أن بعض الأطباء ينصحون مريض الضغط المرتفع بأن يحاول أن ينام أو يسترخى نصف ساعة كل ٥ ساعات لأن ذلك من شأنه وقف الارتفاع المستمر فى ضغط الدم، ويتحقق الاسترخاء بوسائل كثيرة منها قراءة كتاب طريف ومسل ولا يثير الأعصاب، أو إرخاء عضلات الوجه والجسم والأطراف وذلك بممارسة رياضة «التأمل»، والبعض يتحقق لهم الاسترخاء بأخذ حمام دافىء.. المهم هو أن يتحقق الاسترخاء والراحة بعيدا عن التوتر والإثارة النفسية والعصبية.

ليس هذا فقط.. بل إنك إذا أردت الاحتفاظ «بجمالك» احرص على تجنب التوتر والغضب الذى يحفر على الوجه الأخاديد والتجعدات، إن الابتسامة والبشر والفرح وإشراق الوجه يجعله شابا جذاب الطلعة، ويفضل الابتعاد عن الشخصيات القلقة متوترة الأعصاب، المشدودة دائما، فهم يبدون وكأنهم «مراهقون» لم يبلغوا سن النضج والحكمة والاتزان، سن الراحة والهدوء والطمأنينة. ويؤكد د. «الميرجرين» أن كثيرا من الناس استخدموا العلاج بالاسترخاء فى حالات الصداع النصفى، والصرع، وكانت النتائج مرضية جدا، لقد أصبح هؤلاء الناس لا يخافون من بوادر المرض، وبهدوئهم أصبحوا أكثر قدرة على التحكم فى نوبات المرض حين حدوثه، إن ممارسة العلاج عن طريق الاسترخاء تجعل الإنسان يستطيع أن يتحكم فى مخه، وكذلك

جهازه العصبى، ويزداد ذلك التحكم، كلما زاد التمرين على ممارسة الاسترخاء، إن ممارسة الاسترخاء تهيىء جوا ممتعا للمخ وتحثه على إفراز مادة «الأندروفين»، وهى مادة مهدئة تقضى على الألم. وكذلك مادة «السيرتونين» التى تساعد على الراحة والهدوء وصفاء الذهن والابتعاد عن الأفكار المتشائمة والحزينة التى تبعث على الفزع والتوتر والعصبية.. فالمطلوب هو الاسترخاء.. والاسترخاء فقط!!

لا تظن أنك تستطيع الحصول على الاسترخاء بمجرد قراءة هذه السطور.. بل لابد من تدريب نفسك عليه بالحزم والعزيمة الصادقة، وبالإيحاء الذاتى المستمر حتى تتطبع على ذلك.. فالاسترخاء يزيل الأرق، والإجهاد النفسى والبدنى ويستعيد صحة العقل والجسم.

# فن التدليك للسعادة ومقاومة الإرهاق

**قديما** وصف «هوميروس» أحد فلاسفة اليونان فى الأوديسة «التدليك» بقوله: «كانت السيدات الجميلات يدلكن أجسام المحاربين والأبطال المتعبة من الحرب. وذلك لإراحتهم وتجديد نشاطهم وحيويتهم».

وحديثا نصح الأطباء المطربة العالمية مادونا أن تخضع لجلسات تدليك لإيجاد تناغم بين أعضاء الجسم من أجل زيادة نسبة الخصوبة لديها أملا فى إنجاب طفل ثالث.

والآن تجتاح العالم ثورة فى الطب البديل تطالب بعودة «التدليك الطبى» كأقدم وأفضل أنواع العلاج الطبيعى من أجل صحة الإنسان.

يحكى التاريخ أن نشأة التدليك ترجع إلى عصور ما قبل التاريخ وهناك ما يدل على أن الصينيين استخدموا التدليك كعلاج منذ ثلاثة آلاف سنة قبل الميلاد. ومثلهم الهندوس كما يدل تاريخ المصريين القدماء على أنهم استخدموا التدليك كوسيلة للاسترخاء والراحة بعد الحمامات. كما تشير النقوش على معابد مصر القديمة بالأقصر، وقد عرف التدليك أيضا فى تاريخ اليابان وإيران وتركيا.

وكانت اليونان أسبق الدول فى العالم إلى استعمال التدليك وذلك منذ ألف عام قبل الميلاد كوسيلة للتخلص من الإرهاق والتعب وتحقيق

ارتخاء العضلات عند الأصحـــاء والمرضى. ومن خلال اليونانيين انتقل التدليـــك إلى روما، وقد ذكـــر يوليوس قيصر قبل الميـــلاد بمائة عام أن التدليك لا شـــك مفيد للغاية، وبناء عليه قام أكبر طبيب رومانى يدعى «جالين» بتبنى نظرية التدليك الطبى على أسس علمية. وانتشر التدليك بفضله وبفضل المدرسة التى كونها حتى العصور الوسطى.

وفى القرن الســـادس عشر بدأ علم التشريح وعلم وظائف الأعضاء فى الازدهـــار وبدأ الأطباء فى دراســـة فوائد التدليك الطبى على الجســـم، وفى عام ١٦٢٨ ظهر أول بحـــث علمى عن التدليك وفوائده على الدورة الدمويـــة، وهكذا تطورت دراســـة التدليك وتقدمت فـــى كثير من بلاد العـــالم مثل ألمانيا والســـويد وأمريـــكا، وأصبح التدليـــك الآن أحد طرق العلاج الطبيعى ويعتبر أبسط وأحسن هذه الطرق.

## السعادة والاسترخاء

فى دراســـة طبية شـــيقة وبالغة الأهمية لواحد من كبار أطباء مصر المتميزيـــن وهو الدكتور أحمد خالد أســـتاذ الروماتيـــزم والتأهيل بطب القاهـــرة ورئيـــس الجمعية المصرية لأمـــراض المفاصـــل والروماتيزم، يقول: إن التدليك هو أقدم أنواع العلاج الطبيعى جميعا، وكلمة العلاج الطبيعى مقرونة دائما فى أذهاننا بالتدليك والتمرينات العلاجية. وقد أصبـــح التدليك الآن فنا وعلما وخبرة، وكلمة التدليك هى مصطلح علمى

متخصص يطلق على مجموعة من الحركات الاحتكاكية العلمية المنظمة لأنسجة الجسم. ويستحسن أن تجرى يدويا حتى نجنى منها التأثير الأكبر فى الجهاز العصبى والجهاز العضلى والدورة الدموية.

وللتدليك آثار إيجابية ومفيدة على الجسم وخاصة الجهاز العصبى، حيث يعمل التدليك على تنبيه خلايا الاستقبال العصبية الموجودة بالجسم، وتنتقل هذه الإشارات العصبية إلى المخ وينتج عن ذلك شعور بالسعادة والغبطة والاسترخاء. ويعتبر النعاس أو الاسترخاء من أهم الآثار الطبية للتدليك، ويحدث هذا فقط عندما يتم التدليك بمهارة فى حركات متعاقبة وعلى وتيرة واحدة. وبدون أية تغييرات حادة فى الضغط باليد أو فى طريقة إجراء التدليك، لأنه بهذه الطريقة يؤدى إلى ارتخاء العضلات كما يؤدى إلى تقليل الضغط العصبى. وفى جميع الحالات يجب استشارة الطبيب قبل التدليك.

وقبل إجراء التدليك لابد أن يكون الإنسان وعضلاته على قدر المستطاع فى حالة ارتخاء تام، لكن الوصول للارتخاء التام أمر صعب للغاية، إذ إنه يتطلب تركيزا وتمرينا من الإنسان وخاصة المريض عصبيا أونفسيا، أو بعض المرضى الذين لا ينامون كثيرا، أو ضعاف الأعصاب أو هؤلاء الذين يحملون هموما ومشاكل كثيرة. وكذلك من يعانون من حالات القلق والتعب الدائم التى هى سمة الحياة العصرية.. كما أن التدليك مفيد للغاية فى أغلب أمراض العضلات والروماتيزم العضلى وأمراض

الأعصاب وأنواع الشلل المختلفة كما يستخدم فى علاج آلام الرقبة وآلام أسفل الظهر. حيث إنه نتيجة للألم يحدث تقلص بالعضلات ويستمر المريض دائرا فى هذه الحلقة المفرغة. إذ كلما زاد الألم زاد التقلص العضلى وكلما زاد التقلص زاد الألم. وعلى الطبيب أن يقضى على الألم بالأدوية، وأن يقضى على التقلص بالتدليك الطبى حتى يستطيع أن يخلص المريض من آلامه فى أسرع وقت ممكن، لذلك لابد من وضع برنامج خاص للتدليك وفق حالة كل مريض، وكل تشخيص بحيث تتلاءم الأنواع المستخدمة من التدليك مع احتياجات المريض. ويجب ألا ننسى أن التدليك الجيد يؤدى إلى أقصى درجات الراحة والهدوء والسعادة النفسية.

## التمتع بالحيوية والطاقة

يضيف د. أحمد خالد أستاذ الروماتيزم والتأهيل بطب قصر العينى: أن التدليك يحسن من الدورة الدموية والتمثيل الغذائى بالجلد والخلايا والعضلات ويزيد من المرونة العضلية بدرجة ملحوظة. وهناك تأثير فسيولوجى إيجابى فى النغمة العضلية من جراء أداء التدليك المنتظم، كما يؤثر التدليك ليس فقط فى الجلد والعضلات بل أيضا فى الدهون والأنسجة الضامة تحت الجلد لإزالة بقايا التمثيل الغذائى. واستعادة حيوية الجسم بسرعة كبيرة وبالتالى إزالة الإجهاد والإرهاق العضلى

للإنسان. وإزالة التوتر العضلى والتقلصات العضلية المختلفة. مما يؤكد أن التدليك يفيد فى تحسن الدورة الدموية وانطلاق الطاقة الحيوية من الخلايا. كما يؤثر التدليك فى الجهاز الدورى والعضلى والعصبى بالجسم. ويعد الجسم للمجهود المستقبلى فى كفاءة عالية بإزالة آثار ومخلفات التمثيل الغذائى والتى تحد من الأداء البدنى بدرجة كبيرة. ويؤثر التدليك إيجابيا فى لياقة الفرد البدنية ويساعد على الاسترخاء والهدوء العصبى وزيادة الإحساس بالكفاءة العالية لدى الإنسان.

ليس هذا فقط بل إن هناك أيضا آثارا مفيدة أخرى للتدليك منها المساعدة على سرعة عودة الدم والسائل الليمفاوى باتجاه القلب واتجاه الغدد الليمفاوية. كما يعمل التدليك على تحريك ما بداخل العضلات من ألياف فيمنع تكون الالتصاقات ويعمل على فك الالتصاقات التى قد توجد بين الألياف العضلية. ويقوم التدليك بتصريف أية سوائل متجمدة فى العضلة. مع العلم بأن التدليك لا يؤدى إلى زيادة قوة العضلة ولا ينبغى اعتباره بديلا عن التمرينات الرياضية لتقوية العضلات. كما يلعب التدليك دورا كبيرا فى علاج الإصابات الرياضية وإعادتها إلى حالتها الطبيعية للقيام بوظيفتها كاملة. حيث يعمل على تنشيط الدورة الدموية فى الجلد والأنسجة العضلية مما يساعد على تنشيط الألياف العضلية وحيويتها. كما يساعد التدليك على تصريف الارتشاحات الناتجة عن الإصابات كما يعمل على امتصاص النزيف.

وهو يساعد على الارتخاء ويهدئ ويخفف الألم، وينبه العضلات وأعصاب الحس الموجودة فى الجلد والأعصاب الطرفية، ويخفف من التقلص العضلى ويساعد على مرونة العضلات والمفاصل.

## التدليك.. أحسن دواء

التدليك هو أقدم أنواع العلاج الطبيعى. وهو علاج الملوك والحكماء والمفكرين والمحاربين والرياضيين والأبطال، لذلك عند إجراء التدليك لابد أن يكون الإنسان فى وضع مريح للغاية، وخاصة الجزء المراد تدليكه والذى يجب أن يكون مسنودا حتى يشعر الفرد بالراحة والثقة ويرخى عضلاته، ولابد من إبقاء الشخص دافئا طوال فترة إجراء التدليك، ويمكن استعمال قربة ماء ساخنة فى الشتاء إذا لزم الأمر، كما يجب ألا يتعرض الإنسان لأى تيار هواء خلال فترة التدليك. ويفضل أن يكون التدليك فى مكان هادئ بعيدا عن الضوضاء، وأن يكون فى حجرة حوائطها من اللون الهادئ لأنه يساعد على تهدئة الأعصاب. وأن تكون الإضاءة جيدة، وأن يكون المكان باعثا على الانشراح والراحة النفسية، وتكون درجة الحرارة مناسبة ويفضل استخدام الموسيقى الهادئة إن أمكن.

وينبغى مراعاة نظافة الجلد قبل التدليك، وعدم وجود خشونة أو حرارة أو تغيير فى لون الجلد أو تشققه أو وجود بثور «حبوب» به،

وعدم وجود أى تورم أو حدوث أى تورم أو الإحساس بالصلابة أو بأية رعشة أو الإحساس بالألم عند المشى، وعدم وجود طرقعة فى المفاصل أو أى تغيير بها، أو صعوبة بالتنفس أو الإحساس بالتعب أو أى تغير فى لون الإنسان، وهناك أيضا أسباب يمنع فيها التدليك مثل جلطات الأوعية الدموية، والأمراض العصبية التى يصاحبها تدهور عصبى، والالتهابات والجروح بأنواعها، الأورام والأمراض الجلدية المختلفة وعمليات الانزلاق الغضروفى واستخدام المسامير والألواح المعدنية فى جراحات العظام وأمراض الجهاز العصبى.. ولذلك- وهذا مهم جدا قبل إجراء التدليك- يفضل عمل فحص طبى شامل لتفادى تدليك أماكن مصابة أو بها أمراض، وفى جميع الحالات يجب استشارة الطبيب قبل التدليك.

## عبد الفتاح عنانى

- نائب رئيس تحرير مجلة صباح الخير.
- رئيس القسم العلمى وحماية البيئة.
- رئيس تحرير مجلة الناس والطب لمدة ٣ سنوات.
- رئيس تحرير مجلة الناس والبيئة لمدة ٣ سنوات.
- عضو لجنة تبسيط العلوم والثقافة العلمية بأكاديمية البحث العلمى.
- عضو لجنة الإعلام بالمركز القومى للبحوث.
- استمر ٥ سنوات عضوا بلجنة البيئة بكلية الطب جامعة عين شمس.
- عضو فى أكثر من ٢٥ جمعية طبية تهتم بصحة الإنسان وبقضايا البيئة.
- المحرر العلمى لعدد من المجلات العربية.
- استمر ٦ سنوات يكتب بابا أسبوعيا بعنوان «صحة» فى مجلة اليقظة الكويتية.
- يلقى محاضرات عن صحة الإنسان وحماية البيئة والصحافة العلمية لطلبة المدارس والجامعات.
- محاضر فى معظم مؤتمرات البيئة داخل مصر وخارجها.
- حصل على جائزة «درع» المركز القومى للبحوث للصحافة العلمية.

- حصل على جائزة «درع» الصحافة العلمية وحماية الإنسان. والبيئة من جمعية المحافظة على جمال الطبيعة بمناسبة اليوبيل الفضى لها.
- عضو الرابطة العربية للإعلاميين العلميين.
- صدر له كتاب «الطعام.. الداء والدواء» الناشر (كتاب اليوم- السلسلة الطبية) من دار أخبار اليوم.
- صدر له كتاب «حرب الإنفلونزا» الناشر (كتاب اليوم- السلسلة الطبية) من دار أخبار اليوم.

# المحتويات

الصفحة


- الفصل الأول: عادات غير صحيحة ..... ٩
  - قعدة الكراسى تقصف العمر..... ١٠
  - أنت تجلس نصف حياتك وهذا خطر..... ١٩
  - زمن الريموت كنترول والانزلاق الغضروفى..... ٢٧
  - الكسل يقطم الوسط..... ٣٩
- الفصل الثانى: أمراض العصر..... ٤٧
  - الإجهاد ذلك العدو الماكر..... ٤٨
  - أنا همدان..... ٥٥
  - نار فى ظهرى..... ٦٣
  - آه يا مفاصلى..... ٧٠
  - أنا وأنت بننهج ليه..... ٧٩
- الفصل الثالث: الوقاية خير من العلاج..... ٨٧

- الألم رسول للشفاء.. لغة الآى أى..... ٨٨
- المشى دواء ساحر..... ٩٦
- صحتك فى صعود السلالم ..... ١٠٥
- خليك بارد.. العلاج السحرى لمرضى القلب ..... ١١٣
- الدراجة.. سر الحيوية والنشاط..... ١٢٢

● الفصل الرابع: نصائح للسعادة والاستمتاع بالحياة..... ١٣١

- صحتك بعد الأربعين..... ١٣٢
- فن الاسترخاء يصنع المعجزات..... ١٤١
- فن التدليك للسعادة ومقاومة الإرهاق..... ١٥١

# الاشتراكات

اشترك فى سلسلة اقرأ تضمن وصولها إليك بانتظام

الاشتراك السنوى :

- داخل جمهورية مصر العربية ٦٠ جنيهًا.
- الدول العربية واتحاد البريد العربى ٨٠ دولارا أمريكيًا.
- الدول الأجنبية ٩٠ دولارًا أمريكيًا.

تسدد قيمة الاشتراكات مقدمًا نقدًا أو بشيكات بمجلة أكتوبر ١١١٩ كورنيش النيل - ماسبيرو - القاهرة

**قريبا**

حكايات السندباد البحرى وليالى الشرق

د. عبد الحميد إبراهيم

طبع بمطابع دار المعارف

يقول العلماء: إن الإنسان فى العصر الحديث لايموت وإنما يقتل نفسه فهو كسول لا يمارس الرياضة وتضيع حياته بين التليفزيون والسيارة والنوم وذلك لأننا نعيش حياة الكسل والريموت كنترول.

كما أكد العلماء أن الإنسان يجلس نصف حياته، وأنه تُجرى فى العالم ٥٠٠,٠٠٠ عملية سنويا لعلاج آلام الظهر.

وأن أمراض القلب أصبحت سمة من سمات العصر وخطرًا يهدد الكبار والشباب والأطفال نتيجة الضغوط اليومية والصراعات الحادة وعدم ممارسة الرياضة مما يدفع الجسم البشرى إلى إفراز هرمونات تؤدى إلى رفع نسبة الكوليسترول ودهون الدم وسرعة زيادة التجلط وارتفاع ضغط الدم وغيرها من الأمراض.

وهذا الكتاب دعوة من أجل صحتك لتعيش حياة سعيدة بعيدة عن أمراض الكسل، لأنها السبب الأول فى أمراض القلب والظهر.

دار المعارف

٠١ /٤٠٨٠١٢